

トーホテックかわらばん

第53号 2010

ベビーリーフに夢中!

“高級サラダ菜”として人気のある「ベビーリーフ」をあなたも育ててみませんか?



一般的に、ベビーリーフとは発芽してから10~30日程度の若い葉菜のことを言います。10~15cm程度の大きさになったら、葉や茎の部分を収穫してサラダなどで食べます。大きく成長させる必要がないので、化学肥料や農薬を使わずに栽培できます。また、幼葉にはビタミンやミネラルが豊富に含まれており、栄養価の高い野菜です。

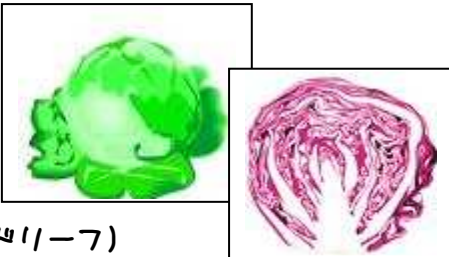


この野菜がベビーリーフというわけではなく、自分の好みの野菜を育ててベビーリーフとして楽しむことが出来ます。

★ベビーリーフの種類

市販されているベビーリーフでよく見かけるものは…

- *ルッコラ
 - *バジル
 - *ミズナ
 - *テーブルビート
 - *レタス類
 - *カラシナ(マスタードリーフ)
- などがあります。



葉の彩りや味の異なる種類の葉をミックスして販売されています。

★ベビーリーフの人気の秘密

①手軽に食べられる

ベビーリーフの最大のメリットは、そのまま洗うだけで食べられること。収穫したら、おごにサラダで楽しめます。



②農薬を使わない

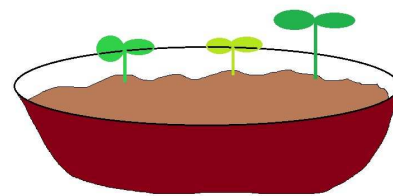
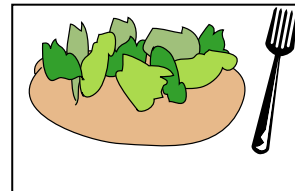
新芽のうち収穫するので、農薬を使わずに栽培できるのも人気の一つ。大きく成長させず、葉の長さが約10cm程度になったら、収穫します。葉の成長する部分を残して収穫すれば、長期間収穫を楽しめます。

③栄養価が高い

ベランダや窓際などの小さいスペースで栽培すれば、食べるまでの時間が短くて済みます。そうすれば、ビタミン・ミネラル等の栄養価が高い野菜を食べられます。

④自分のオリジナルベビーリーフが楽しめる

ベビーリーフを栽培するための市販の種もあります。でも、自分で育てるのも楽しいですよ〜♪



室内でも栽培できるから、長い間ベビーリーフが育てられるよ!

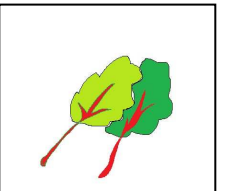
栽培方法は簡単です!プランターや小さな容器で、ベランダや室内の窓際などで育てます。種を播き、あとは適当な大きさ(10~15センチ程度)になったら収穫するだけ。アブラナ科の野菜は虫たちの大好物ですから、可能であれば室内で栽培する方が良くもありません。防虫ネット(寒冷紗でもOK!)を使用する方法もお勧めです。

★オリジナル・ベビーリーフを食べよう!

(1) 色の鮮やかさを楽しむ

*レッドマスタード…ピリッとした辛味が特徴のカラシナの一つです。葉の色が赤紫なので、サラダの引き立て役になります。

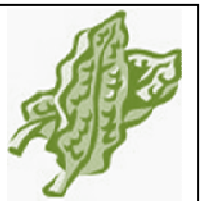
*チコリー…ヨーロッパ各地では古くから食べられている野菜です。葉茎の赤さが鮮やかです。



(2) 味を楽しむ

*クレソン…肉料理の付け合わせでも馴染みのアブラナ科の野菜です。ピリッとした辛さがあります。

*エンダイブ…地中海沿岸地方が原産のキク科の野菜です。ほろ苦い独特の風味が特徴です。



(3) 葉の形を楽しむ

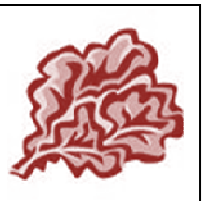
*ミニホワイト(セロリ)…地中海沿岸地方が原産のセロリの一つです。

*レッドミズナ…赤紫色のギザギザした葉がサラダのアクセントになります。

(4) その他

*ベビーブロッコリー…「ブロッコリースプラウト」と言えば、がん予防に効果があると一躍注目された野菜です。美容や風邪予防に効果もあると言われています。

*ケール…「青汁」の原料になっているアブラナ科の野菜。食べた健康にほれそうなお元気野菜です。



北海道エクステリアガーデニング協議会会員

トーホテック株式会社

営業時間:9:00~17:30 土日祝営業中 定休日:火曜日

本社/展示場 石狩郡当別町獅子内 708-38

TEL:0133-26-3661 FAX:0133-26-4186

トーホテック

検索

info@tohotec.com

