

健康野菜

チヨロギ

分類 ミソ科

原産地 中国



チヨロギ

栄養成分

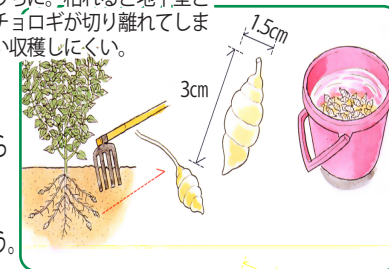
★ビタミン類がひじょうに豊富な健康野菜です。

食べ方

- ゆでる フライ シチュー 煮しめ
- バター炒め サラダ 吸い物
- 漬け物 チヨロギ1Kgに塩100g同重量の重石でつけ込み、保存したものを使って粕漬け、もろみ漬け、味噌漬けなど

収穫

11~12月のはじめころ、地上部が枯れてしまわないうちに、枯れると地下茎とチヨロギが切り離れてしまい収穫しにくい。



なるべく曇天の日か夕方を選び掘り取ったらすぐに水を張ったバケツの中に入れて洗う。くびれた部分の土落としを念に。遅れると白い塊茎が茶褐色に変色してしまう。

栽培カレンダー

	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
作 業				■							■	
肥 料												
病 害 虫												

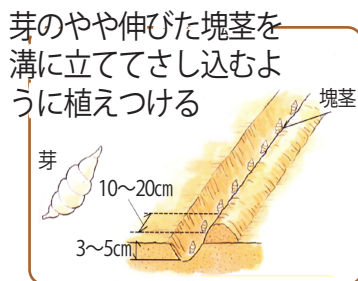
特 性

千代老木、長老木とも書き、縁起のよい野菜とされている。乾燥すると生育がおとるので、やや湿気のあるところがよい。

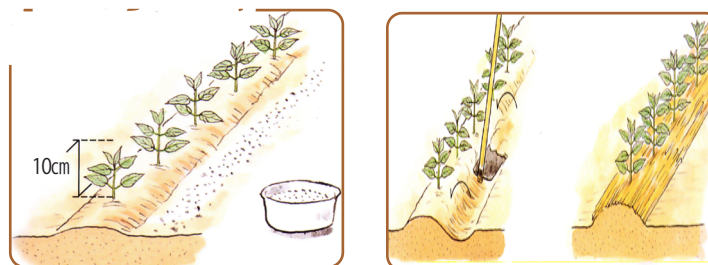
植えつけ準備



植えつけ



管理作業



栽培ポイント