

健康野菜

モロヘイヤ



モロヘイヤ

分類 シナノキ科

原産地 中近東

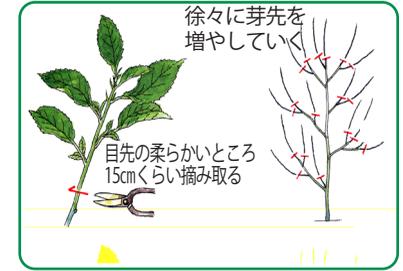
栄養成分 ★カルシウム ★ビタミンB₁ B₂ A ★カリウム
★リン ★カロテンが豊富な健康野菜です

食べ方

- おひたし 新芽を15cm程度に摘み2〜3分湯がきます。
- てんぷら ●炒め物

収穫

草丈が50cmくらい伸びた頃
芽先を15cm前後摘み取る



栽培カレンダー

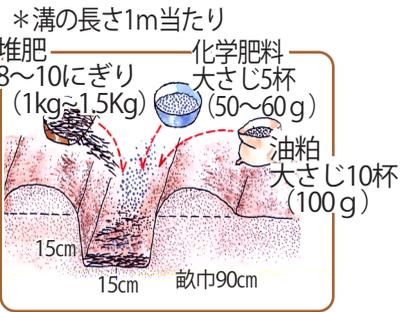
	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
作業												
肥料												
病害虫												

— 病気 — 害虫 — 肥料 — 植えつけ — 収穫

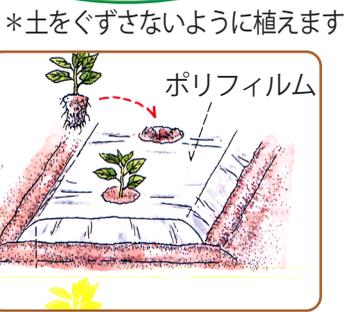
特性

アラビア語で「王家の野菜」です。古代エジプトのピラミッドを建設した人々の栄養源として利用されたとされています。短日性植物なので初秋には花芽が付きます。8付きより100ワット電灯を1m上部より照らし花芽をつけないようにするか、10cmくらい伸びるたびに新芽を摘み取ります

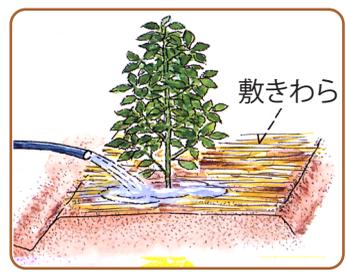
植えつけ準備



植えつけ



管理作業



栽培ポイント

