

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

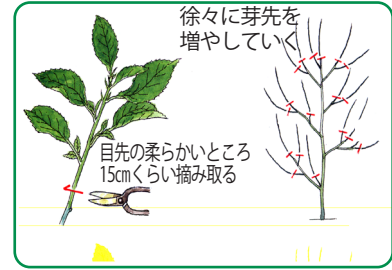
**栄養成分** ★カルシウム ★ビタミンB<sub>1</sub> B<sub>2</sub> A ★カリウム  
★リン ★カロテンが豊富な健康野菜です

**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



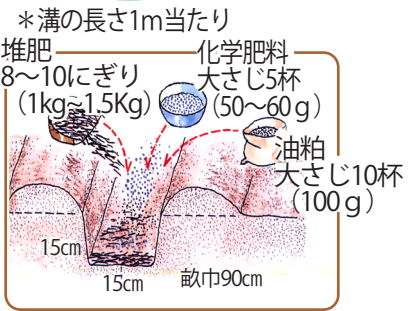
栽培カレンダー

	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
病害虫												
肥料				追肥は回数を分けて少しずつ								
植えつけ												
収穫												

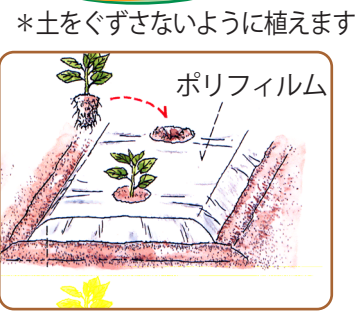
**特性**

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

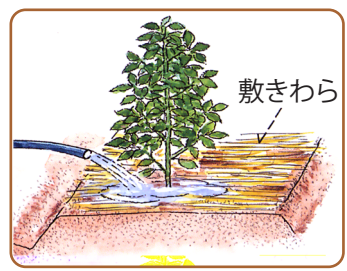
**植えつけ準備**



**植えつけ**



**管理作業**



**栽培ポイント**

