

# 健康野菜

# クレソン



クレソン

分類 アブラナ科

原産地 ヨーロッパ中部

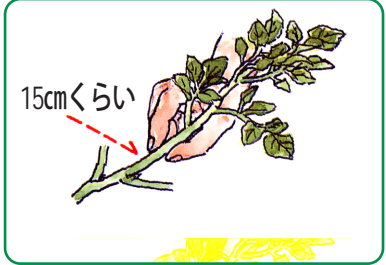
**栄養成分** ★カロテン ★ビタミンA、C ★カルシウム 鉄分が多く含まれ、消化の促進 いもたれの解消など

**食べ方** 栄養的に優れた健康野菜です

- 肉料理のそえもの
- てんぷら おひたし あえもの サラダ

## 収穫

つる先の柔らかい部分だけを摘み取ります



## 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												
病虫害												

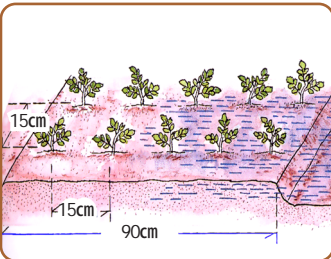
■ 病気 ■ 害虫 ■ 肥料 ■ 植えつけ ■ 収穫

## 特性

クレソンは「オランダガラシ」「水ガラシ」と言う別名があるように、かむとぴりっとした辛みがあります。多湿を好む多年草で水辺や湿地に群生しています。

## 植えつけ

\*畑のベツ植えの場合



## 植えつけ

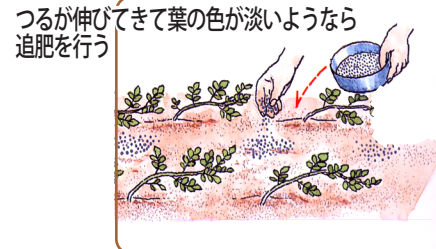
\*水辺に植える場合



\*水際近くに植えます

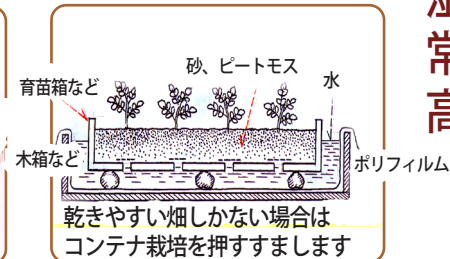
## 管理作業

除草は早めに行います



## 栽培ポイント

らかなコンテナ栽培



湿地好みなので常に土壌の湿りを高くしておきます

乾きやすい畑しかない場合はコンテナ栽培をすすめます