

健康野菜



チマ・サンチュ

# サンチュ

かきちじゃ

分類 キク科  
 原産地 イラン イラク 中国

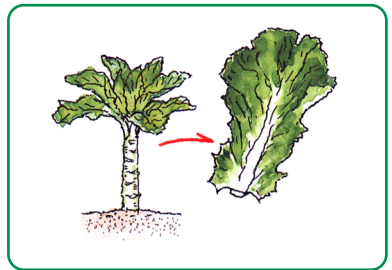
栄養成分 ★カロテン ★カリウム  
 ★カルシウムを多く含む健康野菜です。

食べ方

- サラダ
- 包み葉 焼き肉、刺身などを包んで食べます。

収穫

茎が20~30cmに伸びたころ  
 下葉から順々にかき取る。



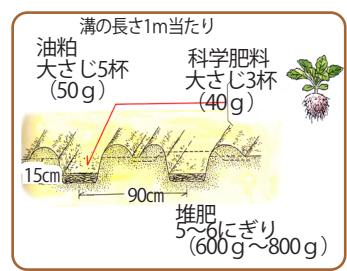
栽培カレンダー

	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				化学肥料を少量ずつ施す	■	■	■	■				
病虫害												

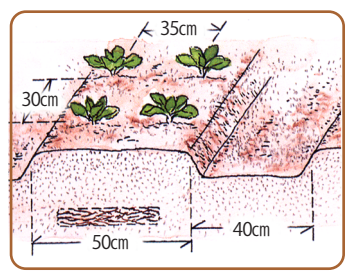
特性

サンチュは韓国、朝鮮の呼び名で、大きくなるにつれて下葉をかき取って利用するので和名は「かきちじゃ」です。  
 焼き肉を包むのに最適なので、包菜とも呼ばれています。  
 玉レタスに比べて暑さ寒さに強く、特に夏期の高温下でも収穫できるので、家庭菜園に最適です。

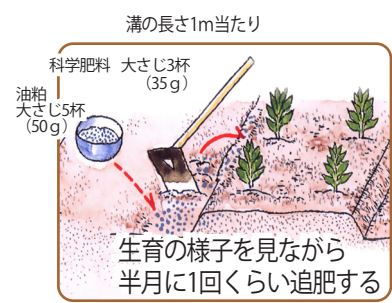
植えつけ準備



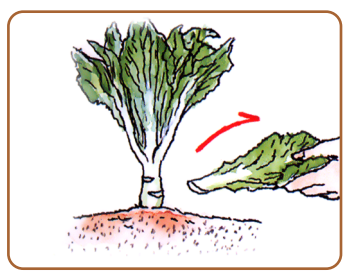
植えつけ



管理作業



栽培ポイント



収穫期間が長いので、  
 堆肥を十分施し、  
 肥料は少量ずつ、  
 回数を分けて施します。