

健康野菜

ツルムラサキ

分類 ツルムラサキ科

原産地 熱帯アジア



ツルムラサキ

栄養成分

★カロテン ★ビタミンC ★カルシウム★カリウム
が豊かな、夏ばて防止食材とも言われる健康野菜です。

食べ方

- 浸し物 2~3分湯がいて浸し物にします。
- あえ物 2~3分湯がいて、ごまあえ、もずくあえ、とろろあえ等のあえものにします。
- てんぷら 1~2分湯がいて、てんぷらにします。

収穫

つる先15cmくらいを、
枝葉2~3枚を残し、
摘み取ります。



栽培カレンダー

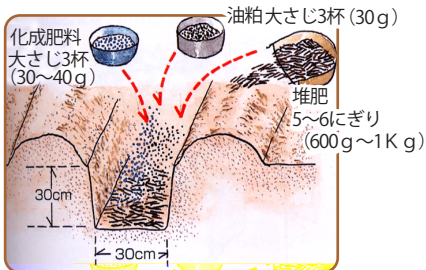
	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
病気												
害虫												
肥料												
植えつけ												
収穫												
作業												
肥料					1株当たり大さじ4~5杯づつ							
病害虫				ヨトウムシ								

特性

熱帯アジア原産の、つる性の野菜です。日本へは観賞用として最初紫色系が導入され、この名前がつけました。
野菜用としては、緑色系の方が品質がよく、健康野菜として脚光を浴びるようになりました。
高温性の野菜なので、高温多湿でよく育ち、鉢植え栽培やプランター栽培も楽しめます。

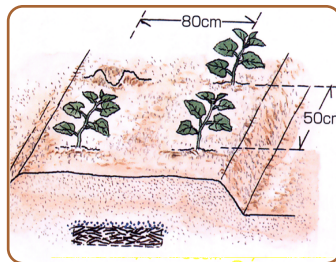
植えつけ準備

*苦土石灰を1㎡当たり1~2にぎりまいて耕耘しておきます。



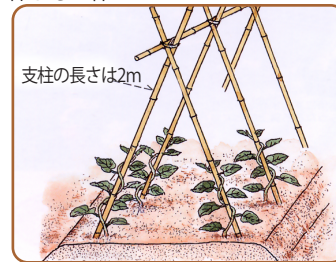
植えつけ

本葉が3~5枚になった苗をポリ鉢からいねいに抜いて、根土を落とさないように植えつけます。



管理作業

支柱をしっかり立てて巻き付けさせます。伸びるに伴い3~4



栽培ポイント

