

健康野菜

エンダイブ



エンダイブ

分類 キク科
原産地 地中海東部

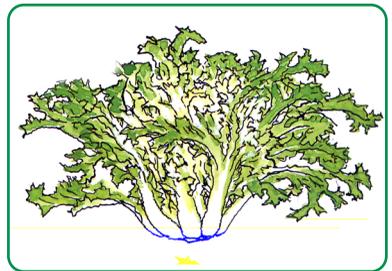
栄養成分 ★カロテン ★カリウム
★ビタミンを多く含む健康野菜です。

食べ方

- サラダ 内部の黄白くなった部分を使用する。
- 肉料理の添え物 内部の黄白くなった部分を使用する。
- 炒め物 外はの部分も使用する。

収穫

内部が十分黄白化してきたら収穫する。



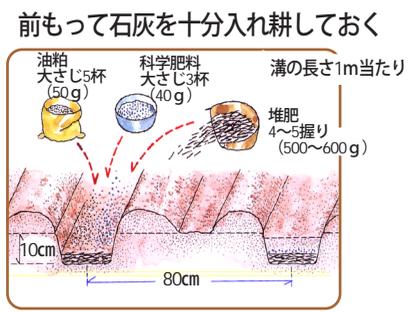
栽培カレンダー

| | 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 | | | | ■ | ■ | ■ | | | | | | |
| 病虫害 | | | | | | | | | | | | |

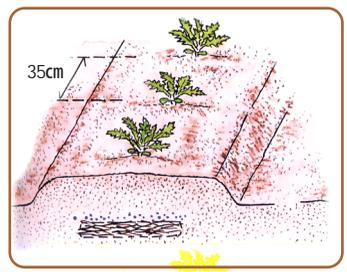
特性

エンダイブはフランス語ではシコレと呼び肉料理には欠かせません
15℃～20℃くらいの冷涼な気候を好むが、耐寒性は弱く霜には合わせないように注意します。
有機質に富んだ砂壤土が栽培しやすく、酸性を嫌うため定植前に石灰を十分施します。

植えつけ準備



植えつけ



管理作業



栽培ポイント

大株に育て上げ、テープで外葉を包むようにしてしぼる



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。