

健康野菜

アシタバ

分類 セリ科

原産地 日本

栄養成分

★ベータカロテン ★ビタミンB、C ★鉄分が多く含まれ
 強壮作用もあり、効能は幅広く利尿、造血、高血圧予防などが認められています。

食べ方

- てんぷら ● おひたし ● あえ物 ● 鍋物 ● すき焼き
 - アシタバ・カリカリベーコン ● つくだ煮など
- アシタバの葉を4~5分やや堅めにゆでる。
 フライパンでサラダ油とベーコンに水を加えて炒め、アシタバを入れる。

収穫

若芽を光沢のあるうちに
 摘み取る



アシタバ

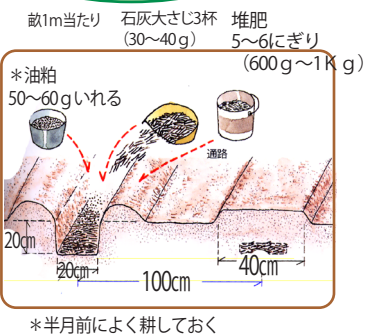
栽培カレンダー

	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				回数に分けて行う								
植えつけ												
収穫												
病害虫							アブラムシの防除を怠らないこと					

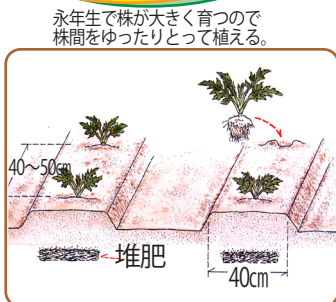
特性

アシタバは日本原産の植物で古くから不老長寿の野菜と呼ばれるほど栄養的に優れています。
 冬は地上部は枯れるが、一度植えておくと毎年収穫できます。
 よく日の当たる、多少湿気のある土壌でよく育ちます。

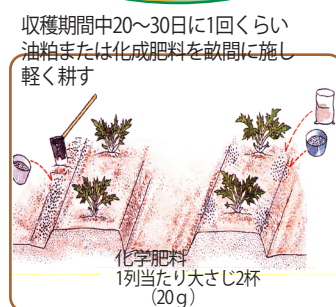
植えつけ準備



植えつけ



管理作業



栽培ポイント

夏期には寒冷紗やよしずなどで強い日差しを遮ります。



大株になり、6~7月にとうだちをしてくるので花茎がでてきたら早めに摘み取ります。