

トミーの週末ガーデニング



文: 富山昌克

冬でも室内で楽しめる

スプラウト



少量でも栄養たっぷり、値段もお手頃なことから、スプラウトやモヤシなど「芽もの野菜」の人气が年々高まっています。昨年、台風などの天候不順により夏以降の露地野菜が高騰したため、注目をされています。

スプラウトとモヤシの違いは発芽後の光の当て方によります。スプラウトは発芽後の生育後半に光を当てて育てたものです。モヤシは光を当てないで育てた真っ白な芽もの野菜です。

スプラウトは穀類、豆類、野菜の種子を人為的に発芽させた新芽で、発芽した芽と茎(双葉+胚軸)を食用としています。主にカイワレダイコン、プロシロリー、アスタート、レッドキャベツ、ソバ、豆苗などがあります。

コラム

機能性野菜として報告

千葉大学社会精神保健教育研究センターは、プロシロリーなどの野菜に含まれる化合物「スルフォファン(SFN)」が、うつ病の予防や再発防止に効果があることを報告しています。がん予防などにも効果が期待されることわれています。

ホームセンターなどでタネを購入する際は、スプラウト用のタネを入手しましょう。市販のスプラウト用以外のタネはあらかじめ殺菌剤処理がされていて、スプラウトには向きません。タネ袋の裏をよく読んで、殺菌剤で処理されていないことを確認しましょう。台所の窓辺で簡単に作れるスプラウト。7~10日で食べ頃になるので、初めての野菜作りとして初心者にはおすすめです。ポイントは1日1回の水の管理。それさえ守れば、失敗することはありません。

作り方

準備するもの

- ・スプラウトのタネ
- ・コットンシート(ティッシュペーパー、スポンジでも可)
- ・栽培容器とアルミホイル
- ・スプレー(霧吹き)

1. まき床を作る

栽培容器を軽く水洗いし、コットンシート(又はティッシュペーパーやスポンジ)を敷き、スプレーで水をかけて湿らせます。水の量は、コットンシートを指で押すと水が染み出るくらいです。

2. タネをまく

1袋分のタネ(100~150粒入っています)をまきます。タネが重ならないように注意します。タネの5倍の量の水を注ぎます。



左: スポンジ、右: ティッシュペーパー

3. 暗黒処理

発芽するまで暗い場所に置くか、栽培容器にアルミホイルなどをかぶせて光が入らないようにします。2、3日で発芽します。発芽後、余分な水を捨て、腐敗しないように注意します。茎が5、6センチに伸びるまで日



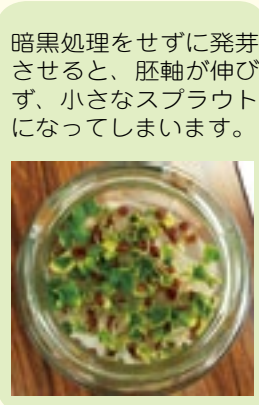
光に当たらないように育てます。1日1回スプレーで水をやりませう。

4. 日光に当てる

6センチに伸びたら日当たりの良い場所へ置きます。3日間はいっかりと日光に当てましょう。1日1回スプレーで水をやりませう。

5. 収穫する

タネをまいて7~14日くらいで収穫できます。収穫はハサミや包丁で根元をカットします。収穫が遅れるとおいれてきますので注意してください。



発芽をせずに胚軸が伸びると、スプラウトを小さくしてしまいます。

POINT

栽培の適温は20~25℃です。冬は暖かい場所で育てましょう。短期間で収穫しますので、肥料を与えする必要はありません。