

# マスタード (からし菜)

蒔く時期 : スプラウト通年  
 3月~4月 / 9月~10月  
 収穫時期 : スプラウト通年  
 5月~6月 / 11月~翌3月

## 特徴

大きく育てて炒め物、おひたし、漬け物に。またスプラウトとしての人気も高く育てやすい野菜の代表格です。葉と茎に独特の辛味と香りがあり、食欲を誘います。育てるのに比較的土壌を選ばず、寒さにも強く、カリウム、カロチン、ビタミン群を豊富に含む健康野菜です。



## 育て方

### 【用土】

種まきの2週間ほど前に、石灰か草木灰を蒔いて土壌を中和します。プランターで栽培する場合は、深さ15cm以上ある容器を使いましょう。

### 【植え付け】

- 20cmのスジ蒔きかバラ蒔きし、間引いて本葉3~4枚で株間10cmになるようにします。



### 【間引き】

- 発芽後、双葉が出たら間引き始め、本葉3~4枚で1箇所1本になるよう間引きます。ポットで育苗する場合は、2~3粒蒔いて本葉1~2枚で1ポット1本になるよう間引き、本葉3~4枚で定植しましょう。

### 【追肥】

- 追肥は春蒔きでは必要ありません。秋蒔きでは本葉4~5枚の頃に追肥をしましょう。

### 【収穫】

- 春まきの場合、とう立ちが早いので草丈が20cm以上になったら、株元を切り取って株ごと収穫します。秋まきでは草丈20cm以上になったら、外葉からかきとって収穫すると長期間収穫が楽しめます。

### 【管理・栽培のポイント】

暑さ、寒さにも比較的強く、日当たりの良い場所で育てましょう。

病害虫  
 病害虫に強い野菜です。  
 コナガ、アブラムシなど。

## スプラウト栽培

栽培の適温は20℃~25℃です。夏は比較的涼しい場所、冬は暖かい場所で栽培し、発芽しなかった種は早めに取り除いてください。(カビや病気の原因になります) 肥料は必要ありません。種をまいて7~14日くらいで収穫していただけます。