

コマツナ(アブラナ科)



コマツナは短い期間で成長し、たくさん収穫できるわよ。
真冬以外は栽培できるので、失敗しても何度もチャレンジできるわね。
たくさん芽が出てくるので、もったいないと思わず間引きするのがポイントよ。
虫がつくけれど、少しは食べさせてあげるつもりで栽培しましょう。



▼栽培手順



1

プランターに元肥と土を入れて、しっかりしめませます。
種をまく部分に、浅くすじをつけ、種をパラパラと入れていきます。
やさしく土をかぶせて、軽くおさえます。
あまり深くうめたり、ギュッと土をかためると芽が出にくくなります。
最後にきりふきで、水をかけます。



2

芽が出るまでは、乾燥をふせぐために、ぬれた新聞紙で上をおおっておきましょう。
激しい雨も防いでくれます。
水やりは、芽が出てしっかりするまで、きりふきを使います。
新聞紙をめくって、毎日やりましょう。



3

3~5日ほどで芽が出はじめます。
まだ小さいので、水やりはきりふきのままです。



4

ほとんど発芽して、本葉が1、2枚になったら、元気のない芽や、まとってはえてきた部分のベビーコマツナをぬきます。(間引き①)
間引きしたベビーコマツナは、かいわれ菜として食べましょう。





5

さらに5日ほどで、本葉が5枚くらいになります。
ここで、苗と苗の間が5cmくらいになるように、あいだにはえている分を思い切ってぬぎます。(間引き②)
水やりは弱い苗がたおれないように、低い位置からそっとしましょう。
1日1回でいいですが、真夏にぐったりするようなら朝晩の涼しい時に2回やりましょう。



6

食べる部分がなくならないよう、毎日、虫たいじをします。
ピンセットを使うと便利です。



7

1か月ほどで、モリモリと大きくなっていきます。
虫がつくので、肥料はほどほどにやります。
葉がしげってくるので、液肥の方が全体に栄養をやりやすいでしょう。
液肥を与えるときは、1週間おきに水やりの代わりに与えます。



8

このくらいになったら収穫です。
あまり大きくないうちに収穫した方が、やわらかくておいしいものを食べることができます。
根元をはさみで切ります。

