

ミズナ(アブラナ科)



ミズナは短い期間で成長し、たくさん収穫できるわよ。
30度を超える気温だと、よく育たないけれど、真夏以外は栽培できるわ。
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。
株が小さいうちは、虫がつきやすいのでカバーなどで防ぎましょう。



▼栽培手順



1

プランターに元肥と土を入れて、しっかりしめらせませす。
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。
虫にやられないように、光を通すタイプのカバーをしておきましょう。
せっかくの芽がたおれないように、小さいうちはきりふきを使って水やりします。
気温が高くなって、乾燥するようなら1日2回、朝晩の涼しい時に水やりしましょう。



4

ほとんど発芽して、ふた葉になったら、元気のない芽やまとまってはえてきた部分のベビーミズナをぬきます。(間引き①)
間引きしたベビーミズナは、かいわれ菜として食べましょう。
双葉は顔を太陽に向けませす。
反対に向けると、1時間ほどでまた太陽の方を向きませす。
おもしろいので試してみませす。



5

さらに5日ほどで、本葉が3~5枚くらいになります。
ここで、さらに少し間引きませす。(間引き②)



6

成長途中で、株が込み合ってきたと思ったら、いつでも間引きます。(間引き③)
株と株の間が 10cm 以上空いているとベストです。
小さくても、ミズナになっています。



7

虫よけカバーを取ります。
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。
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

1 か月ほどで収穫できます。
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。

