

青シソ(シソ科)



青シソは育てやすい野菜だけど、発芽するまでは乾燥や日当たりなどによく注意してあげるといいわ。
薬味や「つま」としてよく使われるけれど、花も食べられるのよ。



▼栽培手順



1

種まきポットに発芽用の土を入れて、しめさせます。

2

シソの種は光を好むので、種をまいたら、土はごくうすくかぶせて軽くおさえます。
きりふきを使って、やさしく水をかけます。

芽がでるまで長く、10日ほどかかることもありますが、毎日きりふきで土をしめさせます。



3

芽が出てきたら新聞紙をとります。

本葉2、3枚になったら、プランターに植えかえます。



4

成長すると大きく広がるので、苗の間は大きめに取らしましょう。



5

1日1回しっかりと水をやります。
真夏の暑い時は朝晩の涼しい時に、2回水やりをしましょう。

6

たくさん葉がついてきます。
30cmほどになったら収穫できます。
直径が10cmくらいのやわらかい葉のうちに摘み取ります。



7

成長が進むと、摘み取ったところからわき芽がたくさん出てきます。
たくさん収穫したいときはかきとらずに、そのまま置いておきますが、わき芽が大きくなっても摘み取らずにいると全体的に葉が小さくなっていき、重なりあったところに虫がきやすくなります。
たくさん収穫しないときは、わき芽を取りましょう。



8

肥料は少なめで大丈夫ですが、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。
固形の肥料にするときは、1カ月に1回くらいばらまき、上の土を軽く混ぜます。
そのまま成長を続けると、涼しくなり始めたころに穂が出はじめます。



9

穂がのびて、白い小さな花がつきます。
「花穂ジソ」としてさしみの「つま」に利用されます。
花が終わって少しふくらむと「穂ジソ」といって、天ぷらにして食べることができます。
花の蜜をねらって、ミツバチもやってきました。



10

花が終わると、種ができていきます。
はじめは白い種が、しだいに枯れて茶色になります。



11

軸の部分から種を取り出します。
取り出した種は紙につつんで、日の当たらない涼しい場所で保管します。
次のシーズンの種まきに使うことができます。

