

ブロッコリー(アブラナ科)



いつもは花雷(からい)だけを食べるけれど、鳥がねらってくるくらいなので葉もおいしく食べられるのよ。
花雷のまわりのやわらかそうな葉は、ゴマ油とたまごで炒めて食べるとおいしいわ。
自分で収穫した新鮮なブロッコリーならではの料理ね。



▼栽培手順



1

苗ポットに発芽用の土を入れ、しめさせます。
種を2、3粒ずつまき、軽く土をかぶせてます。
きりふきを使ってやさしく水をかけます。
新聞紙でおおい、芽がでるまで毎日、土と新聞紙をしめさせます。



2

芽が出てきたら、新聞紙をとって、太陽にたっぷりあてます。
まだ小さいので、水やりはきりふきのままです。



3

小さく弱い芽を間引き、ポットに1つの芽だけが残るようにして大きくします。





4

本葉が 4~6 枚くらい出てきたら、プランターに植えかえます。
プランターに元肥と土を入れて、しっかりしめらせます。
苗ポットからやさしく苗を取り出し、植えつけます。
苗が小さいうちは害虫がつきやすいので、虫よけカバーをします。



5

1 日 1 回、水やりをしますが、ブロッコリーは少し乾きぎみに育てます。
追肥は、液肥なら 10 日に 1 度、水やりのかわりに与えます。
固形の追肥なら、収穫までに 2 回ほど与えましょう。



6

葉がたくさん出てきて、茎が太くなってきました。



7

小さなつぼみがついてきました。
ブロッコリーの食べる部分は花のつぼみが集まった花蕾(からい)といわれるところです。



8

花蕾(からい)が直径 10~15cm くらいになったら収穫します。
花蕾の下の茎を包丁などで切り取ります。



9

収穫が終わっても、わきの茎につく小さな花蕾があります。
これも 3~5cm になると収穫できて食べられます。





10

1月～2月は寒さが厳しく、鳥がえさに困る時期です。ブロッコリーの葉は、そんな鳥たち(特にヒヨドリ)にねらわれますから、鳥よけネットで守りましょう。すき間があるとそこから入り込んで食べてしまうので、洗たくバサミなどでとめておきましょう。

