



ソムリエコーナー

しょいか〜ご千葉店 食育ソムリエ

小早川 晴代

おうちで夏野菜を育ててみよう

新緑が鮮やかな季節。風も気持ち良いですよね〜♪

畑や広いお庭がなくても大丈夫!!

今が植え時の夏野菜にチャレンジしてみませんか？

<<用意するもの>>

- ・プランター
- ・野菜の土
- ・支柱
- ・ひも

プランターは深めがおすすめ

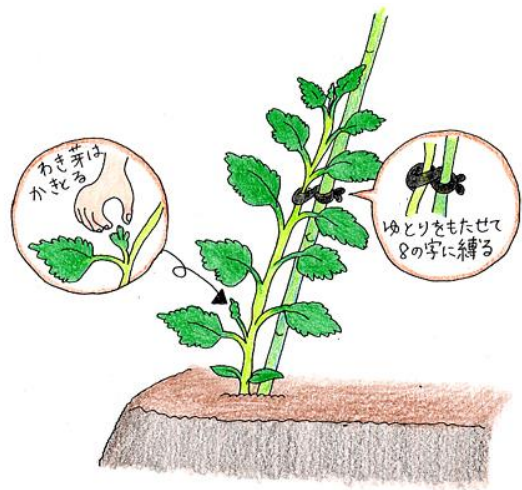
袋の底に8~10ヶ所くらい

穴をあければそのまま

プランターの代わりになりますよ!!

支柱は野菜の草丈よりも長いもの

ひもはビニールひもでOKです👍



<<野菜の苗を選ぼう>>

苗はココをチェック!!

葉の色・つや・厚み
黄変した葉がなく、下葉
が落ちていない

植えつけに適した段階か
適した時期なら活着も
しやすく、その後の成育も
スムーズ

株の姿・節間
全体的にしっかりして
いて勢いがあり、
節間(節と節の間)
が詰まっている



接ぎ木苗ってなに？

病気に強い野菜(台木)に美味しい品種(穂木)を接ぎ合わせた苗

価格は少し高めだけど、病害虫に強いから心強い

収穫期間が長く、収量も多めと初心者にはおすすめ!!

同じ野菜でもいろいろな品種があるよ!!

例えばミニトマト

アイコ



卵型で果肉が厚く甘みがあって
実が割れにくい

千果



糖度が高く病気に強い。多収。

プチぷよ



皮が非常に薄く、果肉が
柔らかで甘い



ピーマン



きゅうり



オクラ

育てやすい夏野菜



ミニトマト



バジル



なす

何を植えようかきまりましたか？

小さかった苗が大きくなってー

わぁー花が咲いたー

ちっちゃな実がついたー

と毎日の成育が楽しみ♪



自分で育てると愛着がわき、味もより美味しく感じられますよね!!

それに、新鮮なもぎたてが味わえるなんて良いことだらけです。

ぜひチャレンジしてみてください!!