



# グリーン アドバイス

## 家庭菜園に挑戦

取り扱われているものを入手することが大切です。カタログなどをよく調べ、早めに準備します。

育てる手順とポイントは、(1) 種子はよく水洗いする、(2) 形が適した清潔な消毒した容器を用いる、(3) 水分管理や遮光を正しく入念に行う、などです。

それではまずもやし系スプラウトについて左のイラストで手順を覚えてください。これに向いている種子は、緑豆、大豆、小豆、エンドウ、ブラックマツペなどです。成長したもやしはガーゼを取り、瓶ごと水道の蛇口の下に置き、勢いよ

ゴマなど、実にたくさん種類が用いられます。

容器は広口で深さのある底が平面なもの(マグカップやヨーグルト用など)を用います。

育てる手順としては、容器は煮沸消毒したものを、底には形に合わせて切断したペーパータオルやカット綿を敷き、よく水洗いした種子を、二面に均一にまき付けます。種子が重ならたらスプーンの柄などで均一になります。また、アルミホイルなどで遮光し、暖かい場所(適温は18〜22度)に置き、朝夕霧吹きで水分を与えます。

## 冬の室内で栽培するもやし

く水を流すと種子の皮がきれいに剥がれ落ちます。

次にかい割れ系スプラウトですが、これにはかい割れダイコン(白茎、赤茎)、ブロッコリー、マスタード(カラシナ)をはじめ、レッドキャベツ、ルッコラ、タデ、ソバ、

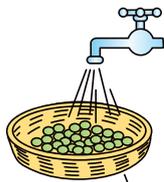
10日ほどしたら日に当て、葉がしっかりと開き濃い緑色になったら収穫です。

板木技術士事務所 ● 板木利隆

もやしの語源は「萌(も)やす」にあ

り、発芽させるという意味です。豆類、穀類の種子を用いる他、ダイコン(かい割れダイコン)や、近年はブロッコリー、カラシナなど幅広く発芽した新芽植物が利用されるようになり、スプラウトと呼ばれています。「もやし系スプラウト」と「かい割れ系スプラウト」に大別されます。

いずれも基本となる種子は、一般の栽培用(種子消毒されているものが多い)ではなく、スプラウト用と表示し、



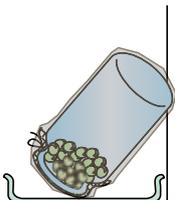
(1) かき回しながら種子をよく水洗いする



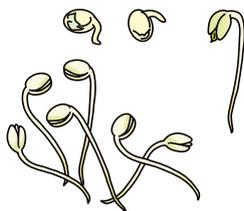
(2) 清潔な瓶に入れひと晩水に漬ける。種子の量は500ccの瓶に小さじ2杯



(3) 口にガーゼを掛けて水を注ぎ、2〜3回水を捨てる



(4) 瓶をアルミホイルで包み遮光。下に向け水を切って立て掛ける。毎日すすぎ洗ひする



(5) 暖かい場所に置くと1週間ほどで瓶いっぱいになる。半日日光に当て葉を緑に色づける