

～ ゴマの香りとピリ辛 ～ ルッコラ



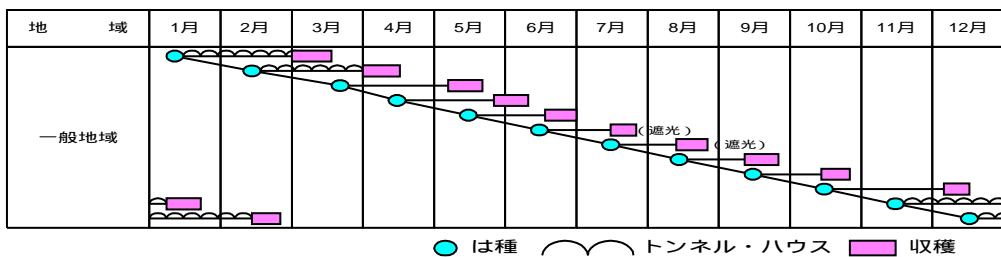
< このルッコラは... >

- ビタミン C・E が多く、栄養が豊富です。
- ゴマのような香りとわずかなほろ苦み・辛みが、サラダにも、ゆでておひたしやゴマあえにも、もちろん炒め物にも活用できます。
- 生育旺盛なので、厳寒期を除けば周年栽培できる作りやすさがおすすです。

< 栽培要点 >

- 土が乾燥すると葉が硬くなり、独特の風味が落ちるので、肥沃で保水力のある土作りを心がけてください。
- 条間約 20cm ですじまきをして、順次間引きをしてください。最終的には株間 5～10cm が目安です。
- 本葉 3～5 枚、草丈 15cm 前後が収穫にほどよい大きさです。

< 作型図 >



< おいしい料理 > ルッコラと水菜のサラダ

ルッコラ、水菜は 5 cm 程の長さに切り、タマネギはスライスして水にさらしておく。

ドレッシングと材料を良く混ぜ合わせ、サルビアの花を散らす。