

たべる レシピ

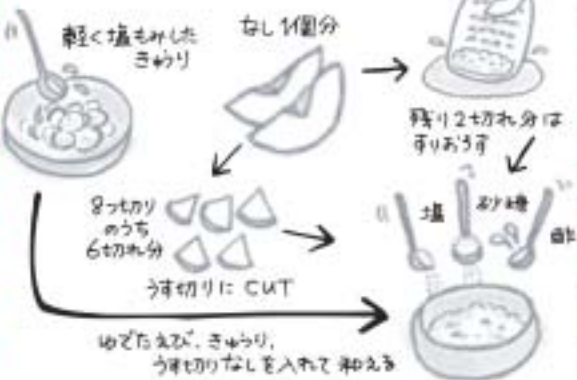
なし酢あえ



- 材料(4人分) ●
- ・なし…3/4個
 - ・えび…150g
 - ・きゅうり…1本
 - ・塩…小サジ1/4
- なし酢
- なし…1/4個
 - 酢…小サジ1
 - 塩…小サジ1/2
 - 砂糖…小サジ1

■ つくり方 ■

- 1 えびは頭と背わたをとって、塩を入れた少量の湯でゆでて殻を取る。
- 2 きゅうりは塩みがきしてうす切りし、軽く塩もみして、酢をふりかける。
- 3 なしは8つ割りして皮と芯をとり、このうち6切れはうすく刻む。
- 4 残り2切れをおろし金ですりおろし、調味料を加えてなし酢とする。(なしが甘ければ砂糖を控える)
- 5 ④に①、②、③を入れて和える。



つくる レシピ

かぶ



ポイント!

- 完熟堆肥を多く入れる。
- 乾燥に弱いので適度に水まきをする。
- 「す入り」しないように適期に収穫する。

●… 種まき ■… 収穫



楽しむ レシピ

カモミール



ポイント!

- 日当たり、排水の良い場所で栽培する。
- 風通しが悪いとアブラムシが発生しやすい。
- 開花が始まった頃、晴天の日に花だけ摘み取り、完全に乾燥するまで陰干しを行う。

●… 種まき ▲… 植えつけ ■… 収穫



■ つくり方 ■

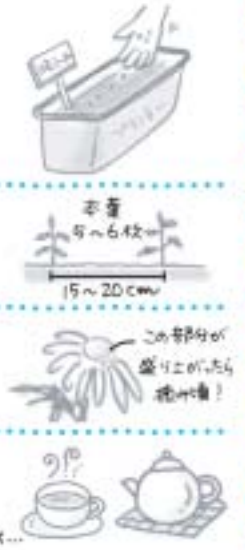
- 1 種まき 2週間前までに1㎡あたり完熟堆肥2〜3kg、苦土石灰100g程度を、また1週間前までに化成肥料100〜120gを施し、深く耕す。
- 2 小かぶは2条のまき溝に散らすようにまき、大かぶは25cm間隔の千鳥状の穴に3〜5粒ずつ種をまく。
- 3 間引き時期は、小かぶは芽が出揃う頃と本葉3〜4枚の頃に株間を10cm程度にする。大かぶは芽が出揃う頃と本葉2〜3枚の頃、5〜6枚の頃に行い、1本にする。追肥は間引き後に1㎡あたり化成肥料20g程度施す。



- 4 収穫が遅れると「す入り」の原因になるので注意。収穫に適した時期は、小かぶの場合直径5〜6cmくらい、大かぶは直径8〜10cmになる頃。

■ 管理の仕方 ■

- 1 花壇やプランター等に直接すじまきするか、育苗箱を利用して育苗する。直まきする場合は、種まきの1週間前までに、石灰類を入れ深さ30cm耕す。元肥は化成肥料を1㎡当たり100g。葉色が薄かったら、化成肥料や液肥等で適宜追肥を行う。
- 2 発芽し始めてから本葉が5〜6枚になる頃までに、随時、株間が15〜20cm間隔になるように間引きを行う。
- 3 黄色い花床が盛り上がった花だけを摘み取る。摘み取った花は、風通しのよいところで陰干しする。



※カモミールティーには気分を落ち着かせ、体をリラックスさせる効果があり、就寝前に飲むと安眠できるといわれています。