ベランダでも育てられる

みんなのコンテナ菜園

写真・文：園芸研究家●淡野一郎

写真 ©ICHIRO AWANO

ベビーリーフ

種まき後30日ぐらいから短期間で収穫
いつものサラダに彩りをプラス

ベビーリーフは特定の野菜の名前ではありません。葉菜類の種をまき、芽が出た後に葉（リーフ）を大きく育てないで小さな赤ちゃん（ベビー）の内に収穫する栽培方法のひとつです。種をまいてから30日程度で、害虫がつく前にサッと収穫できるので栽培はとても簡単です。

カラシナ、ミズナなどのツケナ類やレタス類、ホウレンソウ、ルッコラ、スイスチャードなどが使えます。ただし、種類によって種まき時期は異なるのでそれぞれの生育に適した時期を選んで種まきしましょう。

栽培のためのコンテナは、鉢やプランターの他、ペットボトルで作ったリサイクルプランターを代用することもできます。いずれの野菜も発芽適温（地温）の範囲に18～20度を含んでいるので、冬は日の当たる室内などで出芽を促すのも方法です。いろいろな野菜を栽培してサラダの彩りにしてください。



ツケナ類「ベビーサラダミックス」カラシナなど、8種類のツケナ類の種子がミックスされ、一年中ミックスサラダが楽しめる

【基本情報※ツケナ類の場合】

- 分類：アブラナ科アブラナ属
- 原産地（二次中心を含む）：中央アジア、中国、日本など
- 発芽適温（地温）：20～25度
- 生育適温（気温）：15～25度
- 日当たり：日なた／夏は半日陰　●好適pH：6.0～6.5

【病害虫情報】

アブラムシ・コナガ：外で栽培する場合は不織布を上からかけて害虫の侵入を防ぎ、収穫は適期に行う。

べと病：葉に黄斑、葉裏にカビが発生する。水は午前中にやり、間引きで株間を空けて多湿を避け、通気を心がける。

ベビーリーフの栽培方法

1 種まき

軽く湿らせた培養土を小型のプランター（長さ32cm・2.5L）の縁から1cmほどの高さまで入れる。このとき、表面はできるだけ平らにする（写真1）。

種は10cmぐらいの高さから指をすりながら、間隔が1～2cmになるようばらまく（写真2）。

種が重なったときは、ピンセットなどで重なった部分を取り出して、種の少ないところにまく。上から種が隠れるように土をかける。最後に土と種が流れないよう注意深く水やりする（写真3）。

プランターは日当たりの良いところに置き、適温を保つ。







ポイント　出芽までは土が乾かないようにする。1日に1～2回ほど、水をしっかりとやる。

2 出芽後の管理

ツケナ類ならば2～3日で芽が出てくる。出芽後は病気を防ぎ、苗がもやし（徒長）にならないよう、できるだけ日当たりと風通しの良いところで育てる。水は午前中に1回程度やり、雨や曇りで土が乾かない日は水やりを控える。

ポイント　室内で出芽させる場合は、徒長を防ぐため、土表面が盛り上がってきた時点で外に出す。

3 間引き

最初の間引きは子葉が十分に開いたらする（写真4）。出芽が早過ぎるものや遅過ぎるもの、子葉の形が悪い、数が多い、少ない、色が白いものなどをピンセットで抜くか、はさみで切るなどして葉と葉が重ならないよう株間を空け、苗が健康に育つようにする（写真5）。2回目の間引きは本葉1枚が広がり始めたらする。葉と葉が重ならない程度に苗と苗の間隔が2cmほどになるようにはさみで茎を切って取り除く。





4 収穫

本葉7～8枚、草丈20cmで葉の長さが10cm以上になったら早めに収穫する（写真6）。



ペットボトルのリサイクルプランターの作り方

四角いペットボトル（2L）が安定して使いやすい。横に寝かせた状態で上8分の1を切る（写真7）。底の部分に水の抜ける穴を千枚通しなどで多めに開ける（写真8）。切った上側の部分は、天地を逆さまにすれば、そのまま受け皿として使える（写真9）。







※転載の際には著者クレジットの他、写真©ICHIRO AWANOと表示してください。

※温暖地を基準に記事を作成しています。