

# あしたばの育て方

体に良く、料理やおやつ作りにも幅広く活躍するあしたば。その魅力に目覚めたら、今度は、自分であしたばを育ててみてはいかがでしょうか。



庭がなくてもベランダのプランターで、十分に育ちます！  
ただし、自然界では生命力の強いあしたばも、栽培にはちょっとしたコツが必要です。



## 種から育てる方法

### step1. 種をまく

- ・ 時期は11月～12月が理想的。
- ・ 種は1日水につけ、発芽しやすい状態にする。
- ・ 根が十分に育つよう、深めの鉢やプランター、発泡スチロールの箱を用意する。発泡スチロールの場合は、底に水はけ用の穴を2～3個あける。
- ・ 容器の下に小石を2～3cmしき、その上に土を3～4cm、次に肥料、さらにその上に土を入れる。肥料は灰や油カス、鶏糞など。化学肥料には弱いので、避ける。
- ・ 直播きして、種の上には土をかぶせない。

### step2. 発芽するまで

- ・ 直射日光は避け、日陰に置く。霜が降りる場所もだめ。
- ・ 種の乾きに注意し、風で飛ばされないよう藁や新聞紙で覆う。
- ・ 半日～1日に1度、湿気を十分に与える。
- ・ 発芽までは1～2ヶ月かかる。



### step3. 発芽したら

- ・ 水やりは土の状態を確認しながら、春と秋は4～5日おき、夏は毎日、冬は1週間に1回程度。
- ・ 5～6cmに育ったところで、30cm四方に1本程度になるよう間引きする。
- ・ 30cmくらいに育ったら、古い茎葉は2～3本残し、若い葉は茎ごとどんどん摘む。放っておくと早く大きくなって寿命が縮み、味が落ちる。
- ・ 花が咲くと寿命が尽きる。上手に茎葉を摘んでいくと、4～5年は食べられる。

## 苗木から育てる方法

種から育てる場合と基本は同じ。

- ・ 苗の根を半日～1日水につける。
- ・ 茎が2～3cm土に隠れるよう植える。数本植える場合は30cm四方に1本の間隔で。
- ・ 植えた後、土と茎の間から空気が入らないように、軽く土を押さえる。
- ・ 植えた後何日かは、たっぷり水を与える。

