

Let's enjoy!

このリーフレットはご自由にお取り下さい。



# ガーデニング

vol.19

初めての方向のために作りました。



プランターで育てて、おいしく食べる

## ホーム玉ねぎ



### 『ホーム玉ねぎ』って何？

球根から簡単に育てられる玉ねぎです。早どりはやわらかく、甘みがあるため、生でもおいしく食べられます。

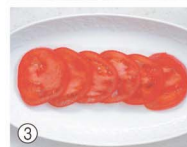


### ～玉ねぎとトマトのマリネ～

冷たくすれば美味しさ倍増!!もてなしメニューにもオススメ

- 材料(4人分)  
 玉ねぎ……1個 トマト……1個  
 卵……2個 パセリ……少量  
 (A)レモン汁……大さじ2 オリーブオイル……大さじ2  
 塩・コショウ……少量 砂糖……ひとつまみ

- 作り方  
 ①.玉ねぎは薄くスライスして水にさらします。(※1)  
 トマトは薄切りにします。卵はゆで、白身は小口切りに黄身は細かくほぐします。パセリはみじん切りにします。  
 ②.Aを混ぜ合わせてマリネ液を作ります。(※2)  
 ③.ボウルに玉ねぎ、白身、パセリを合わせ、マリネ液の2/3を加えて和えます。トマトは皿に並べ、残りのマリネ液をかけます。両方を別々に冷蔵庫で冷やします。  
 ④.食べる直前にトマトの上に③の玉ねぎを盛り、黄身をふりかけます。  
 ※1.玉ねぎの辛みが気になる人は沸騰した湯にさっと通すと食べやすくなります。  
 ※2.オリーブオイルを最後に、ゆっくり加えるときれいに混ぜられます。



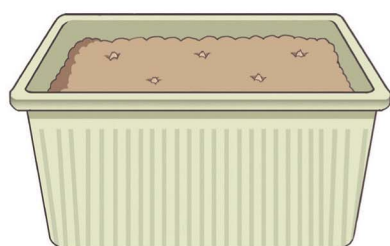
【レシピ提供】 *e-femme* JFCA 日本フードコーディネーター協会の認定資格を持つ女性5人で結成した、フードコーディネーターのユニットです。

### ●栽培カレンダー

作業	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
植え付け							■					
肥料			■									■
収穫	■	■	■	■	■	■						

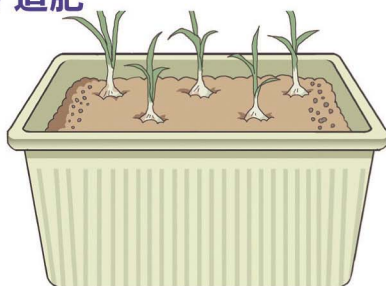
### ●プランターでの育て方

#### ① 植え付け



頭が少し出るくらいに浅植えします。10cm間隔ぐらいで植えます。(ベジタブルプランター500で5～6個)

#### ② 追肥



ねぎ・たまねぎの肥料がおすすめです。プランターの端にあげましょう。

#### ③ 収穫



土から見える玉が8cm～10cmくらいになったら収穫時です。(上手に育てれば、12月からの収穫も可能です)



# わけぎ



## 育てるポイント

植え付けは、葉さきが少し出るくらいで植えます。連続収穫をするので、肥料は、置肥と液肥の併用がおすすめです。

わけぎは下の方を3cm程度残して刈り取ると、12月位から連続して収穫ができます。



こんな料理ができます!!

わけぎの辛子味噌和え  
わけぎと豚肉の炒め物  
わけぎのチヂミ

## ● 栽培特性

- 秋から春にかけて盛んに育ち、5月に入ると来年のために球根を増やした後、夏まで休眠に入ります。
- ネギに比べて耐暑・耐寒性に弱く、寒冷地には不向きで、おもに関東以西の温暖地向きです。

## ● 栽培カレンダー

作業	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
植え付け							■					
肥料	■											
収穫	■											■

# らっきょう



## 育てるポイント

植え付けは、葉さきが少し出るくらいで植えます。肥料は基本的にいりません。

やせ地でも、よく育ちます！球根を増やして楽しめ、2年後からたくさん穫れるようになります。



こんな料理ができます!!

らっきょうときゅうりの甘酢和え  
らっきょうとささみの炒め物  
らっきょう味噌

## ● 栽培特性

- 土壌への適応性はきわめて広く、砂地、赤土、やせ地でも十分栽培できます。畑の囲いや傾斜地などの利用にもよいです。
- 連作しても差し支えありません。

## ● 栽培カレンダー

作業	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
植え付け							■					
肥料												
収穫					■							

# にんにく



## 育てるポイント

植え付けは、葉さきが少し出るくらいで植えます。ワキ芽は春に茎が伸びてきたら早めに摘み取ります。

疲労回復！芽、葉、茎、根のすべての部分が食べられます。



こんな料理ができます!!

にんにくまるごと揚げ  
にんにくチャーハン  
ガーリックトースト

## ● 栽培特性

- 冷涼な気候を好みますが、耐寒性はあまり強いほうではなく、耐暑性も弱く、夏には枯れて休眠に入ります。
- 春に花は咲きますが、実をつけないので、繁殖は自然と球根が増えます。
- 若い葉を収穫すれば葉にんにく、若いとう(花茎)を伸ばして収穫すれば茎にんにくとして利用できます。

## ● 栽培カレンダー

作業	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
植え付け									■			
肥料		■										■
収穫					■							

## ● 育てるために必要なものはグッデイで揃います！



ベジタブルプランター 500 幅 50 × 奥行 34 × 高さ 26.3cm  
ベジタブルプランター 700 幅 70 × 奥行 40 × 高さ 26.3cm



植物の土  
25g



ねぎ・たまねぎの肥料  
400g・1.6kg



ハイポネックス  
野菜の液肥  
450ml