

ルッコラ (ロケット)

ピリツとした辛味があり、ゴマの風味が美味しいサラダ野菜。

特 性

- ① 地中海地方原産のアブラナ科野菜。生育旺盛で栽培は極めて容易です。
- ② ゴマのような香りとわずかなほろ苦み、ピリツとした辛みがあります。サラダやおひたしにすると美味です。
- ③ ビタミンC・Eが多く、栄養豊富です。



ロケットとトレビスのサラダ

栽培のポイント!

- ① 日当たりの良い適湿地を選び、条間20cmですじまきします。
- ② 本葉3~5枚程度になれば順次、間引きしながら収穫できます。最終的には株間5~10cmぐらいとし、草丈15cm前後になれば収穫です。
- ③ 夏期栽培で草丈が20cm以上の大株になると葉が硬くなり、辛みが強くなりすぎるので早めに収穫します。

上記標準栽培表を参考に貴地の気候に合わせて栽培してください。

