

アスパラガス



植付時期 2~5月

収穫時期 2~3年目の春から

深めのプランターや発泡スチロールでも栽培できます。

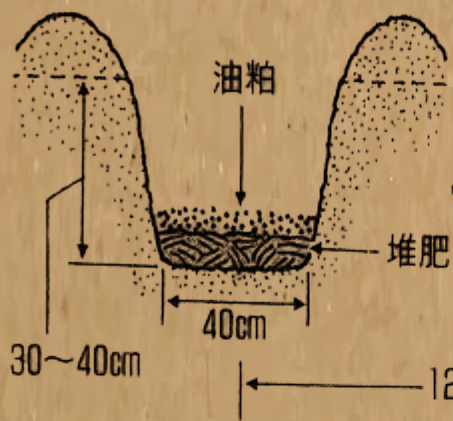
育て方

畝幅120cm、株間40cm、覆土10~15cmが目安です。

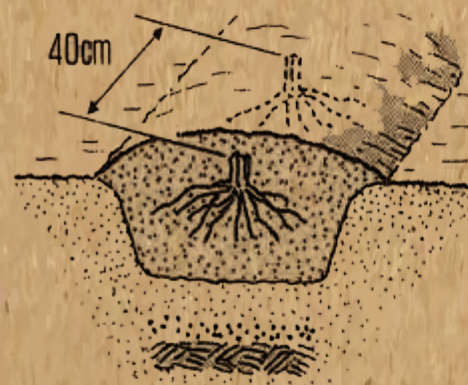
肥料の施し方

茎葉の生育中

植えつけ時



10cmぐらい土を埋め戻す



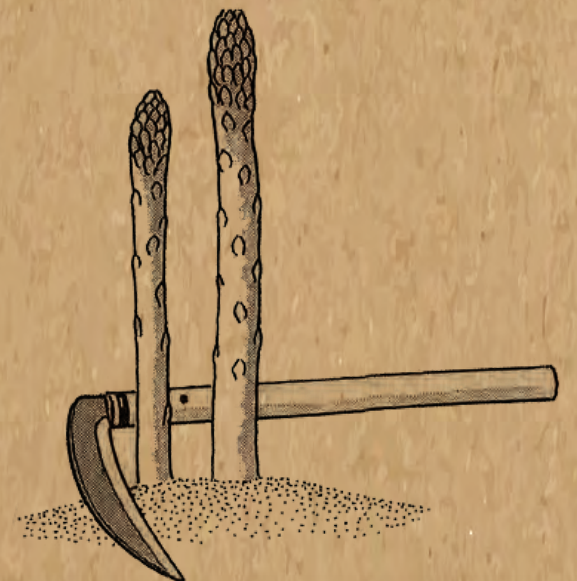
株を植えつけ、10~15cmの厚さに覆土する



日当たりが良く、水はけのよい肥沃な砂壤土に苦土石灰で酸性を中和しておきます。

収穫

2年目からも収穫できますが、株を充実させる為に3年目からの収穫をお勧めします。背丈が25cm位になったら地ぎわをナイフ、かま等で切り取ります。



特徴



1回植えたら10年以上収穫できます。高血圧を予防するルチン、ガン抑制効果で注目されているアスパラギンを含んでいる栄養豊富な作物です。

食べ方



サラダ、天ぷら、グラタン、マヨネーズかけ等 和・洋・中どの料理にも合います。 ※またラップに包んで5℃のチルド室に入れておくと食味が長持ちします。

