



【ルッコラ】 ※原産地：地中海

月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
播種				○	○	○						
収穫						○	○	○				

■播き時と定植 ※直播き

- ・連作は1～2年不可。
- ・播種の2週間ぐらい前に苦土石灰（1㎡あたり1握り＝100g）をまき、1週間ぐらい前に元肥（堆肥バケツ1/2、鶏糞バケツ1/3）を与える。その後に土の表面を平らにする。
- ・バラまき、またはスジまきにする。（種が小さいので片寄らないようにする。）
- ・種がかくれないくらいごく薄く土（1～2mmぐらい）をかけ、板きれなどで軽く押さえる。
- ・種が流れないように気を付けながら水をたっぷりやる。
- ・発芽するまで土が乾かないように、黒いカンレイシャやワラ、新聞紙などをかけておく。

■育て方のコツ

- ・本葉が3～4枚になったころ、密生部を順次間引きする。
- ・草丈が15cm以上になったら収穫できる。
- ・生育適温（15～20℃）であれば、発芽後2～3週間で収穫できる。
- ・外葉から摘み取っていけば、長い間収穫できる。

■料理のポイント

- ・ゴマに似た風味でピリッとした辛みが特徴
- ・サラダ、パスタ、ピザ、カルパッチョ等

■栄養・機能性

- ・疲労回復に役立つビタミンB1。細胞の新陳代謝を促進し、皮ふや粘膜の機能維持や成長に役立つビタミンB2。脳神経を正常に働かせるのに役立つナイアシン。動脈硬化を予防しストレスをやわらげる働きのあるパントテン酸、貧血を予防し、細胞の生まれ変わりや、新しい赤血球をつくり出すために欠かせないビタミンである葉酸。活性酸素の発生や酸化力を抑え、動脈硬化、皮膚や血管の老化を防ぎ、免疫力を高めてくれるビタミンC、ビタミンE。骨や歯を構成するのに必要なミネラルであるカルシウムやリン、マグネシウム。疲労回復や利尿作用、高血圧の予防に役立つカリウム。

（※機能性のある栄養としてカロテノイドの一種のβ-カロテンを豊富に含むので強力な抗酸化作用が期待できる。）