

おうちで簡単！野菜作り

新型コロナ感染予防で
おうち時間が増えました。

せっかくのおうち時間、
親子で野菜作りにチャレンジし
てみませんか？



チャレンジ①「豆苗」

豆苗は、購入後葉と茎を食べて残った根を水につけておくと、また食べることができます。



必要なもの：

- 市販の豆苗
- 食品保存容器(いちごのパックなどでも可)



(1)根元(豆の上)を残して可食部を切る

食べるときは、茎の3分の1くらいを残すイメージでカットします。

(2)豆が水に浸からないように水を入れる

豆まで水に浸かると腐ってしまいます。



(3)日当たりの良い場所に置く

日当たりが悪すぎると生育が良くないので、明るい窓辺などで育てます。ただし、直射日光や西日には当てないようにしましょう。

(4)毎朝1回は水を取り替える

容器にぬめりが出ている時は、容器を洗ってから水を入れます。



約7日後、できあがり！

同じように根元を残せば、もう一度育ちます。

詳しい内容や応用編は、農林水産省HPで紹介しています。ぜひアクセスしてみてください。

お手軽「キッチン菜園」 [初級編]
(農林水産省 aff (あふ)
バックナンバー)



https://www.maff.go.jp/j/pr/aff/1911/spe2_01.html