

# ニンニクについて



- ◇ ユリ科ネギ属の香味野菜
- ◇ 中央アジア原産

ニンニクの香りのもとはおリシン

という成分で、疲労回復や

新陳代謝の活性などの健康効果が

期待できます。

世界各地で料理に使用されています。

# ニンニクの育て方

- ① ① <sup>うえつ</sup>植付け … <sup>あつ</sup>暑さのおちついた<sup>あき</sup>秋から<sup>ふゆ</sup>冬にかけて  
② <sup>う</sup>植え付けをします。
- ② ② <sup>め</sup>芽かき … <sup>いきお</sup>勢いのいいものを<sup>のこ</sup>残し、<sup>は</sup>葉を<sup>と</sup>取ります。
- ③ ③ <sup>ついひ</sup>追肥 … <sup>あき</sup>秋に<sup>う</sup>植え付けてから、<sup>かいおこな</sup>2回行います。
- ④ ④ <sup>かけい</sup>花茎の<sup>つ</sup>摘み<sup>と</sup>取り  
… <sup>はさき</sup>葉先と同じく<sup>おな</sup>らいの<sup>たか</sup>高さになったら、  
<sup>み</sup>身に<sup>えいよう</sup>栄養が<sup>い</sup>行くように、<sup>はな</sup>花を<sup>つ</sup>摘み<sup>と</sup>取ります。
- ⑤ ⑤ <sup>しゅうかく</sup>収穫 … <sup>6がつ</sup>6月ごろ、<sup>ちじょうぶ</sup>地上部の<sup>は</sup>葉が<sup>わり</sup>3~5割ぐ<sup>か</sup>らい<sup>しゅうかく</sup>枯れてきたら収穫です！





# ニンニクの植え付け方

あんぜんの丘ファームで

植え付けるのは『ホワイト 6片』

① ニンニクを1つずつに分ける。

今回は1つのニンニクを分球したものを準備しています。





- ② <sup>かぶかん</sup>株間15cm で、<sup>ふか</sup>深さ5cm ほどの<sup>あな</sup>穴をあけ、<sup>め</sup>芽 (<sup>とが</sup>尖った<sup>ほう</sup>方) を<sup>うえ</sup>上にして  
1片ずつ<sup>へん</sup>植え<sup>う</sup>つけをお願いします。



- ③ <sup>つち</sup>土をかぶせます。