



## スイゼンジナ／キク科多年草

ポリフェノールを多く含む野菜として栽培され、またビタミンA・B2・C等を多く含み、活性酸素や血圧を下げる効果があるといわれています。天ぷらやお浸し、酢の物等様々な料理に利用できます。

収穫は、4月～11月頃まで順次、新芽を摘んで利用でき、宿根するので翌年暖かくなる頃にまた芽が出てきます。

### 栽培のポイント

日当たりと排水のよいところを好みます。定植する際は土をくずさないようにします。水やりは土の表面が乾いたらたっぷりと与えて下さい。追肥には化成肥料等を適時与えて下さい。