



初心者でも  
簡単・安心

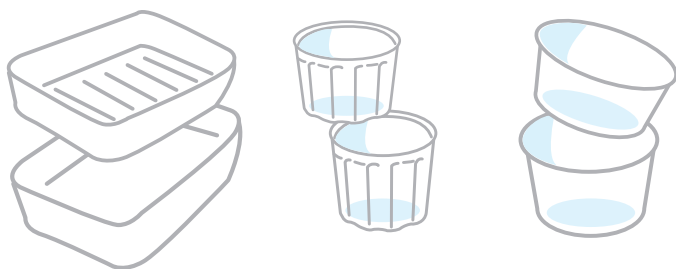
## スプラウトのメリット

- 1. 用意するのは種と容器と水だけ! 季節を問わず育てられる**  
土を使わない室内での水耕栽培のため、一年中育てることができます。
- 2. 1～2週間で収穫できる**  
日々ぐんぐん成長するので、育てるのが楽しい野菜です。
- 3. インテリアグリーンになる**  
キッチンやリビングで栽培すれば、インテリアグリーンとしても楽しむことができます。

## 身近な容器でスプラウトを始めよう!

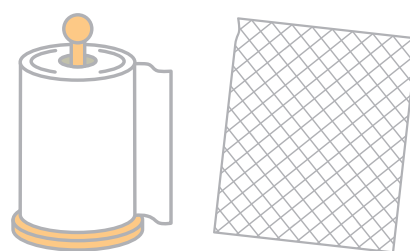
スプラウト専用容器でなくても、身近な容器でスプラウト栽培が始められます。ザルとボウル・水きりカゴとトレイのセットは、そのまま活用できておすすめです。

### おすすめの容器



自作するなら2つの深さの異なる使い捨て容器の組み合わせ。浅い容器に小さな穴をあけて、深い容器に重ねて使用します。

### 便利な培地素材



キッチンペーパーや三角コーナーの水切りネットを底に敷いて使用します。

## スプラウトの育て方

アブラナ科のスプラウトの育て方を紹介します

### 1: タネをまく

土台にタネを均等に広げ、たっぷり水を吹きかけます。



発芽するまでタネが乾かないように!

### 2: 暗所に置く

暗い場所に置き、毎日水を入れ替えます。



### 3: 日光にあてる

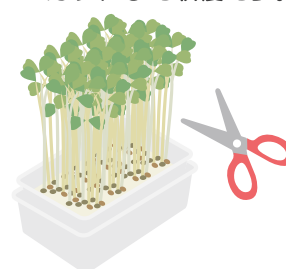
5cm程に伸びたら、日当りのよい場所で育ててください。



トレイの水は毎日入れ替えます。

### 4: できあがり

10日ほどで根元からカットして収穫です。



東京優芳園  
TOKYO YUHOEN