

ダンボールで育てる カイワレ スプラウト

カイワレ スプラウトの作り方

1. ダンボールを組み立てる。



型にそってダンボールを切取り、セロハンテープなどを用いて、ダンボールを組み立ててください。

2. ビニール袋を半分に切り、ダンボールにかぶせる。



3. 中に培地用ペーパーをしき、濡らす。



培地用ペーパーを4つに折り、ダンボールの下に敷いてください。

その後、霧吹き等でしっかり濡らしてください。

4. タネをまく。



出来るだけタネが重ならないようにまいてください。

発芽するまで水を切らさないように与えてください。

根が張ってからは毎日水を取り替えます。

5. アルミホイルでふたをする。



初めから明るい場所で育てると、伸びが止まります。

高さが10cmほどになり、双葉が開いてきたら、日当たりのよい窓際に置き、緑化させます。

2~3日ほど。

ふつうは1週間から10日ほどで収穫時期になります。付着した種皮を取り除き、流水できれいに洗ってから調理してください。