

# アシタバ

## MEMO

アシタバ…別名：明日葉、八丈草  
学名…Angelica keiskei Koidz.

## アシタバとは

|            |                   |
|------------|-------------------|
| 特徴<br>ひとこと | ビタミン、ミネラル豊富な野菜    |
| 原産地        | 日本(関東南部から紀伊半島の海岸) |
| 植物分類       | セリ科               |
| 性質         | 多年草               |
| 花色         | 黄白色               |
| 収穫期        | 6月～10月            |
| 草丈         | 1mほど              |



### ■用土と肥料

多少湿気のある土地が適します。プランターなどに植る場合、赤玉土小粒と腐葉土または黒土の混合用土を使います。

### ■置き場

日なた。

### ■栽培ポイント

新葉の生長が早く、“今日切り取っても明日また生えてくる”ほどだということから名前のついた植物です（実際は4～5日要する）。6～7月には大株になり「とう立ち」してきますので、早めに摘み取りましょう。

### ■その他

てんぷら、おひたし、あえ物等にどうぞ。特にビタミンB2を豊富に含み、健康野菜として注目されています。春先に出る若葉はやや苦みがあり、特有の香りも持っています。アクのある植物なので、お湯で茹でるかまたは揚げる等の下処理をしましょう。

参考資料：長岡 求/鉢花ポケット辞典(NHK出版)/1997年

