

## 「マイ畑」体験シート

名前 大野 生吹

学生（中学生・高校生・大学生）・栄養士・教育関係者・  
食育ボランティア・その他（他、保護者1名、計3名）

※○で囲んで下さい。

種まき 2日後	9月 1日（水）	【気づいたこと】
		<ul style="list-style-type: none"> <li>・種のしわがなくなって膨らみ、いくつかの種から白い根が出てきた。</li> </ul>
種まき 4日後	9月 3日（金）	【気づいたこと】
		<ul style="list-style-type: none"> <li>・根が出そろい、緑色の芽の出ている種もあった。小学校の理科で芽より根が先に出てくると習ったが、実際に見て本当だと思った。</li> <li>・種の方向によって根の生える方向が様々で、下をどうやって知るのか疑問だ。</li> </ul>
種まき 7日後	9月 7日（火）	【気づいたこと】
		<ul style="list-style-type: none"> <li>・先につるが出ているものもあり、豆の苗っぽくなってきた。</li> <li>・観察すると、早く根が出たものが早く伸びる訳ではないことが分かった。どんな規則性があるのか興味がある。</li> </ul>

<p>収穫前 種まき 14日後                      9月 14日 (火)</p>	<p><b>【気づいたこと】</b></p>
	<p>豆苗が茂って窮屈に見える。つるが窓（太陽）の方向を向いている。母と姉が「おいしそう」と言った。僕はもったいない、かわいそう、寂しくなる感じがした。</p> <p>話あった結果、1番下の葉を残して栽培を継続し、2度目の刈り取りを目指すことにした。</p>
<p>収穫した豆苗をおいしく食べよう！ 料理の名前：豆腐と豆苗のレンチンサラダ</p>	<p><b>この料理を選んだ理由や作ってみた感想</b></p>
	<p>姉と2人で作るの、台所が暑く、火を使わずにできるという理由でこのメニューにした。</p> <p>豆腐と豆苗があっさりしているので、上にかけるドレッシングは、いろいろ試したが、オイルや酢、黒コショウなどパンチのきいたものが合うと思った。少しずつ皿にとり、試食しながら推しドレッシングを探るのは楽しかった。</p>
<p><b>【竹村先生の講座の感想】</b></p>	
<p>せっかくの夏休みなのに、コロナでどこにも行けなくて、退屈していたときにこの講座を知り、面白そうだと思って応募しました。封筒で届いた種は、とても軽くてしわしわで、生命力は全く感じませんでした。種が水を吸って根が出た時、驚いたし、感動しました。</p>	
<p><b>【体験を通しての感想】</b></p>	
<p>今回は部屋の中で栽培することもあり、土ではなくて水耕栽培に挑戦しました。水には養分がないので、痩せたひょろい豆苗になったけど、根や芽の出る様子が、丸見えなのでよく観察できました。毎日成長する様子が分かるので、毎日の水替えが楽しかったです。</p>	

【今後、ご自身がやってみたい体験や子ども達に体験させたいことがあれば、ぜひお聞かせください。】

スプラウトの栄養がいいということを楽しく体験しました。ブロッコリーや大根、マスタード、玄米、ニンニクなど、発芽させて栄養価を高めて食べることをさまざまに楽しめる体験ができたなら楽しいと思います。

### 【竹村先生からのコメント】

水だけで栽培する水耕栽培を実践していただけたようですね。特にこの栽培は特殊なやり方で「根がらみ栽培」（根が絡み合って培地となる）と言われて、培地を使わない栽培方法で、市販されている豆苗は、この栽培方法で栽培され販売されています。特許を取ってある栽培方法だそうです。

【種まき2日後（9月1日）】まず、種が十分に水を吸収していることが分かりますね。水が種の中に吸収されないで発芽しないのが良く分かります。

【種まき4日後（9月3日）】根が先に出ると言われますが、実際に目で確かめられるのは貴重な体験ですね。全ての植物で行われますが、特に果物や木の植物の種は、根を出して地上に芽を出すのに2か月くらいかかる物が多いです。根が下に伸びるのは、重力によるものです。根には正の屈地性があり、重力のかかる方向、つまり下に向かって伸びます。芽には負の屈地性があり上に向かって伸びます。

【種まき7日後（9月7日）】豆苗はエンドウ豆なので、巻きひげ（先につる）をだして巻き付けながら上に向かって成長し、体を支えていく植物です。成長の早さの違いですが、おそらく種の持っている力（勢い）の違いだと思います。基本的には、種の大きさが大きいほうが力があり早く成長すると思います。2日目の写真を見ると、種の大きさがかなり違うと思います。これが原因で成長の差になっていると考えられます。

【種まき14日後（9月14日）】ここが一番大切な部分で、太陽の方に向かって一生懸命に生きようとしている豆苗を見て、母と姉は「おいしそう」。実際に育てた本人は「もったいない、かわいそう、寂しくなる」野菜を見て、この様に思える事が大切です。「素晴らしい」大成功だと感じました。この大きさに「刈り取れば」2度目の収穫も出来ます。豆苗は生きています。大丈夫です。

【収穫した豆苗をおいしく食べよう！ 料理の名前：豆腐と豆苗のレンチンサラダ】レンジでチンは便利で栄養価も落とさないようなので良いですし、まだ夏の暑さが残る、この時期にベストな調理方法ですね。少しずつお皿にとって、ドレッシングを変えながら楽しむのもいいですね。楽しさが増えますね。パンチがきたものがあうというのも、面白い情報です。今度講座でも紹介してみます。

【竹村先生の講座の感想】生きてるように感じられない種から、あの力強い豆苗が育つとは考えられないでしょう。本当は、花を咲かせ種を取って育てると命の連続性が分かり、自分の命は自分だけのものではないことも理解できると思うのですが。

【体験を通しての感想】植物は、当初は種の中にある栄養だけで成長することが出来ます。ある程度大きくなると自分で光合成によって養分を作り、最後に種の中にその栄養を入れて、次の世代に引き継いでいくのです。従って、豆苗は種も大きく、栄養が沢山備えられているので、水だけでもりっばに成長します。

【今後ご自身が・・・】発芽したばかりの植物には、これから大きく育っていかうとする栄養やパワーが沢山あります。また、この時期にしかない、栄養素も見つけられています。種があまり高価なものでなければ、この様な食べ方、栽培の仕方も楽しいと思います。色々チャレンジしてみてください。ただ、スプラウト栽培は、発芽から遮光して胚軸を伸ばし、最後に光を当てて緑色を付けるやり方で、この豆苗栽培は、普通栽培に入ります。