


「マイ畑」体験シート


名前 ★★ ★★

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（主婦）

※○で囲んで下さい。

種まき 0 日後	8 月 14 日（土）	【気づいたこと】
		<p>種が大きく、水分を吸うか少々不安。 この写真の後、土をかぶせました。</p>
種まき 2 日後	8 月 16 日（月）	【気づいたこと】
<p>写真ありません</p>		<p>土が盛り上がってきて、種が丸見えになってきました。ほとんどの種で2～3mm以上の発芽がみられた。 上にかぶせる土が少なかったのでしょうか。</p>
種まき 3 日後	8 月 17 日（火）	【気づいたこと】
		<p>種は全部土の上に出てしまいました。 芽が伸び、太くなった気がします。</p>

種まき 4 日後 8 月 18 日 (水)	【気づいたこと】
	<p>一日にして、こんなに大きくなったことにびっくり！ 太陽に向かって曲がってしまうので毎日、向きを変えます。</p>
種まき 5 日後 8 月 19 日 (木)	【気づいたこと】
	<p>ぐんぐん伸びる力に感心するばかり！</p>
収穫前 種まき 7 日後 8 月 21 日 (土)	【気づいたこと】
	<p>まっすぐ太く育ちました。その重さ7.3g。多いのか少ないのかわかりませんが、収穫時のザクッザクッという音が快感でした。 収穫のうれしさから、収穫前の写真を撮ることを忘れてました・・・</p>

<p>収穫した豆苗をおいしく食べよう！ 料理の名前：豆苗の中華風炒め</p>	<p>この料理を選んだ理由や 作ってみた感想</p>
	<p>家族の中で、豆苗の少し青臭いところが苦手なものがあるのでゴマ油で炒めました。 豆苗のきれいなみどり色と卵の黄色を活かすため、豆苗は強火でさっと炒め、卵は別に炒めて後に加えました。 鮮やかな見た目とゴマ油の香り、豆苗のシャキシャキ食感でごはんが進みました。</p>

【竹村先生の講座の感想】

音楽にのり、楽しく視聴できました。
講義と、体験状況、料理の写真をみることができ、実際の講義に近い感じがありました。
実際に先生のお話を聞いて、質問しながら行えるともっと印象に残り楽しい講座になったことでしょうか、コロナ禍のおり仕方ありませんね。
しかし、東海地方の私がいつでもどこでも参加できたように、この体験を多くの人を知るきっかけになるので大変有意義だと思います。

【体験を通しての感想】

こんなに早く、すくすくと育つことにびっくりしました。豆のパワーはすごいんですね。
室内で育てることで、観葉植物の代わりになり部屋も明るくなりました。
2～3回収穫した後、庭に直植えをして豆を取りたいと思うのですが、この時期は無理でしょうか？春先の良い時期でしたら、豆の収穫も可能なのでしょうか？

【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。】

【竹村先生からのコメント】

一週間での収穫素晴らしいですね。愛情が通じたかな!!牛乳パックと丸形の容器の2つでの栽培にチャレンジしていただきありがとうございます。
【種まき0日後(8月14日)と種まき2日後(8月16日)】豆苗種まき後に土を被せる前の写真ですが、種が水分を吸うか心配されていましたが、実は土が水分を十分吸ってキープ(保水性)してくれるので、その水分が種に行きわたって発芽することになります。種の大きさの1.5倍の土を覆土するのは、そのためです。2日後の写真。今回の豆苗ですと種の大きさが6～8mmくらいなので、おおよそ1cmくらいの土をかぶせることになります。発芽が出来て良かったです。
【種まき3日後(8月17日)】基本的には根の方が先に成長するので、種が持ち上がってくるのは当然なのですが、土を種にかぶせた時に「鎮圧」と言って、上からギュッと土を押さえてあげると、この様な現象はかなり少なくなります。
【種まき4日後(8月18日)】太陽の光を求めて一斉に伸びてきます。同じ方向に伸びるので可愛いでしょう。栽培に太陽の光が、いかに大切かが分かると思います。
【種まき5日後(8月19日)】1日に3cmくらい伸びると思います。「生きている」「頑張っている」ことを実感できますね。
【収穫前、種まき7日後(8月21日)】毎日、向きを変えたので真っすぐ太く育ちました。ちょっとしたひと手間が大切ですね。7.3gは多いです。大成功でしたね。「ザクツザクツ」これが新鮮さです、命をいただく事が実感できると思います。嬉しかったので、写真を撮り忘れたというのも、微笑ましかったです。
【収穫した豆苗をおいしく食べよう。】料理の名前:豆苗の中華風炒め、この豆苗という野菜は、当初中国で高級食材としてもてはやされていたものなので、中華風がよく合っていると思います。また、別々に炒めたところとゴマ油が料理のポイントですね。豆苗の良さが十分に生かされた料理だと感じました。
【竹村先生の講座の感想】本来ならば、直接お会いして講座を聞いていただきたかったのですが、コロナ禍仕方ないかと思いますが、こんな時なので、この様なやり方になりましたが、多くの方に知っていただいたり、時間や費用の節約になったりしました。この次は、コロナが終息して、お会いできる時が来るのを楽しみにしています。
【体験を通しての感想】部屋の中に生き物がいて、一緒に成長していることが実感できるのがいいですね。豆苗パワーは素晴らしいです。いつも元気をもらえます。また、豆苗の種取りですが、これは豆苗という野菜を育てるための種なので、これを大きくして、花を咲かせ種を取るのには難しいと思います。最近では、種もホームセンターや量販店でも「豆苗」として販売されているので、それを購入された方が良いと思いますが、種としては「エンドウ豆」の種です。