

「マイ畑」体験シート

名前 K. M. 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（おじさん）

※○で囲んで下さい。

種まき 0日後	8月27日（金）	【気づいたこと】
		<p>向かって右側に豆苗、左側には賞味期限が切れていた大豆を播種。</p>
種まき 0日後	8月27日（金）	【気づいたこと】
		<p>ペットボトルや牛乳パックをカッターで切るときには、縦方向と横方向では切れ方が違うので、けがしないように気をつけないといけない。</p>
種まき 4日後	8月31日（月）	【気づいたこと】
		<p>豆苗は土が盛り上がって、順調に発芽進行中。 大豆は大きな変化がない。</p>

<p>種まき 9日後 9月 5日 (日)</p>	<p>【気づいたこと】</p>
	<p>そろそろ収穫時期。</p>
<p>種まき10日後 9月 6日 (月)</p>	<p>【気づいたこと】</p>
	<p>収穫。大豆は培養土の中で、肥やし化進行中。</p>
<p>収穫した豆苗をおいしく食べよう！ 料理の名前：広島つけ麺</p>	<p>この料理を選んだ理由や 作ってみた感想</p>
	<p>国産小麦、瀬戸内産レモン、広島産菊芋など、「地域の活性化にも貢献している」製麺所に、国産大麦100%の大麦麺を発注しましたが、在庫がないので急いで製麺するというメールが来ていたので、今回はつけ麺にしました。感想を書きながら写真を眺めていて気がつきましたが、ずっと「汁なし担々麺」だと思っていました。</p>

【竹村先生の講座の感想】

【体験を通しての感想】

大豆のもやしは簡単にできるのに、培養土ではなぜ発芽しなかったのか。食品としての賞味期限とは関係ないと思いますが、今後その原因を検討していかないといけないと考えています。そのあとに豆苗を補植したけどそれも発芽しなかった。

【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。】

冷蔵庫や台所で消費されなかった野菜やいもを、プランターや庭に植えて、成長を観察する。埼玉の留守宅の庭には、ねぎ、やまいも、みょうが、こんにゃくいもなどが、もう何年も棲息しています。うちの子供たちが小学生の頃夏休みの自由研究におすすめしたけど、関心を示しませんでした。今は帰ってきたときに、時々ねぎを収穫してラーメンの薬味に使っているようです。この庭備蓄は、季節が合わないときには収穫できませんが、食べたい分だけ収穫すればいいので、ロスは少ないです。こんにゃくは、20年くらい棲息させていますが、いまだに掘り起こして生ずりこんにゃくを作ろうというきっかけがありません。飢饉になって食べるものに本当に困るときまで、備蓄しておこうと思っています。

【竹村先生からのコメント】

一般の方からのチャレンジありがとうございます。今回は小学生から一般の方まで、幅広く取り組んでいただき有難かったです。

【種まき0日後（8月27日、金）】豆苗と大豆と一緒に種をまいて育ててみようという考え大賛成です。特に今回、賞味期限の切れた物があるから育てようという発想や柔軟性に感動です。大豆でもやし作りについてアドバイスしますと、まず種を半日くらい水に浸けておかなければなりません。水を吸収してふくらみ、それが発芽への刺激になります。乾いた状態や水を上から与えただけでは発芽しないと思います。また、もやし状態にしたいのならば、完全に光を遮断しないとできないです。カッターナイフでの切るときは注意、ありがとうございます。おっしゃる通りです。なので竹村の作業では、カッターは使わない、使わせない方向で行っています。有難いことに、最近のペットボトルは柔らかくなっていることやハサミが良くなっているので、ハサミだけでも作業が出来ます。

【種まき4日後（8月31日、月）】発芽する時の力強さ、土を持ち上げる逞しさに感動させられますね。

【種まき9日後（9月5日、日）】りっぱに育ちました。収穫にはちょうどいい時期ですね。

【種まき10日後（9月6日、月）】下1・2cmを残して収穫。2回目の収穫も期待できますね。大豆は、最初に説明した通り、発芽の条件がそろわなかったと思います。

【収穫した豆苗をおいしく食べよう！ 料理の名前：広島つけ麺】とても良いことですね。地元の特産物と豆苗を合わせて料理するのは、とても良いことで私も出来るだけ地元で取れる物や特産物を料理に使うように心がけています。豆苗は基本的にメンとは合うと思いますので、今回の料理も美味しそうですね。

【体験を通しての感想】大豆が発芽しなかったのは、前述したように種に十分吸水させないと、発芽スイッチが入らないのが原因だと思います。その後の豆苗補植でも発芽しなかったのも、考えられるのは水が上手く種に届いていないことが考えられます。

【今後、ご自身がやってみたい体験・・・。】「庭備蓄」という言葉とても気に入りました。野菜も捨てる所はないと思います。生きていたわけですので色々なやり方で再利用ができると思います。勿論、今回の様に庭やプランターで生かしていくものもあるでしょうし、料理の部分で捨てないように工夫も出来るでしょうし、ぼかし肥料としても再利用できると思います。このような取り組みを多くの方にやってほしいです。私もペットボトル鉢栽培でネギとパセリを再利用で育てています。このような野菜は、量は少なくてもいいので、すぐ調理場（お勝手）で育てられるようにして、切っては、又生えてくるのを楽しんでいます。いずれにしても、すぐとれる身近な場所での栽培がポイントだと思っています。今後も、地球温暖化で異常気象が起こってきそうです。自分で自給できるものはしておきたいですね。