

# 「マイ畑」体験シート

宮本 拓 (教育関係者)

種まき

令和3年 9月 8日 (水)

プランター (白)

ひあたり 半分太陽があたる。

令和3年 9月 8日 (水)

プランター (茶)

風通しがよい 太陽は少しあたる。



双葉がたくさんみられるが  
まだ閉じている

9/11 (土)



双葉がたくさんみられ  
太陽があたる部分のみ  
開いている





9/13 (月)

7cm程に茎が伸びている



9/13 (月)

長いもので10cm程の茎がみられる

風通しがよく、光が部分的にあたる茶色のプラ容器の方が生長が早い。

※くり返し収穫する  
部分的には(10本程)  
畑へ移植した。



9/17 (金)

収穫とする



9/17 (金)

調理とする  
我家でとれた野菜と  
いっしょに調理とする

1. オリーブ油と  
ごま油で、手早く  
炒める
- ・ だしじょう油を軽く  
たらす
- ・ ゴマ、かつお節を  
まぶす。

※ 我家では一番好評

No.3





2021.09.19

豆苗のベーコン巻き、白ゴーヤの苦みともよく合っている。



2021.09.19

さっと塩やでいた豆苗と1ストレッシング



2021.09.19

みそ汁、豆腐と豆苗がよく合う  
No. 4



2021.09.19

サラダ、我家で収穫したパプリカ、1ヶ、豆苗か、  
たにマヨネーズとドレッシングとよく調和している。

宮本 拓 様

「マイ畑」体験シートの提出ありがとうございます。静岡県浜松市の竹村です。流石、教育関係者の方ですね。一つのプランターで半分条件を変えたり、風通し実験を自然の場所で行ったりと、おもしろい取り組みで感心させられました。送っていただいた記録について、竹村からも、内容に少しコメントを書かせていただきます。

【9月8日（水） プランター（白）】

確かに、日当たりの良い部分と良くない部分では、この段階でも成長の違いがみられますね。同じプランターに種をまいてあるので、条件の違いは光の当たり方だけに絞られますね。

【9月11日（土） プランター（茶）】

太陽の当たり方によって、双葉の開き方が違うのは、初めて見ました。やはり太陽が当たるほうは、双葉を開いた方が効率よく太陽の光をキャッチできることを豆苗が行っていることになりますね。素晴らしい発見です。

【9月13日（月） プランター（白）】

このあたりになると見た目にも、成長に違いが分かりますね。太陽がいかにか必要かという事が証明されます。自然の中での栽培ですが、害虫などの食害はどうだったのでしょうか。

【9月13日（月） プランター（茶）】

風通しが良いという事は、太陽の当たり方も良かったのでしょうか。確かに茶色のプランターの方が緑色も濃く成長が良いようです。10cmほどで収穫すれば、何回か収穫できると思います。また、畑に移し替えた豆苗の成長の様子も気になりました。

【9月17日（金） 収穫】

屋外で育てた豆苗なので、葉の緑も濃く大きい葉になっていて、茎の太さもしっかりしているのが分かります。やはり、屋外での土耕栽培がベストだと思います。害虫や病気などの問題が、どの様に影響するかですね。

【収穫した豆苗をおいしく食べよう！ 料理5種類】

料理の手慣れた様子と簡単料理に脱帽です。私にはとてもできないし、発想が出ないと思います。炒める、茹でる。そして生。全てを網羅している料理のラインナップだと感心しました。豆苗の美味しさ、栄養を堪能されたのではないのでしょうか。豆苗も、この様に食べていただければ、感謝しているのではないのでしょうか。ありがとうございました。家庭菜園で取れた野菜を自分で料理して、家族で味わう。最高の贅沢ですね。その中に短時間で育てられる豆苗も入っていけばいいですね。

宮本 拓 様、今回は家族での取り組み、ご参加ありがとうございました。私も食育や食文化には興味があり、実践しています。今回のつながりを機会と一緒にできることがあれば幸いです。今後もよろしく願いいたします。