

## 「マイ畑」体験シート

(1) 氏名：中之島Aチーム

(2) 職業等：その他（食育勉強中社会人）

(3) 【栽培の写真】	(4) 【料理の写真】
	
<p>a.撮影日：2022年9月5日（月）  b.種まき日：2022年8月27日（土）  c.置き場所：8/27～9/1は東向窓から1m部屋の中、  9/2～5は東向き窓辺に置いた  d.水やり：ペットボトルの水が空になったら水やり  （9/3・4は放置）  e.困ったこと：種まきの翌々日によろやく土が湿ってイイ感じになった。不織布を2重にしたので水がなかなか上がってこなかったか？それとも、最初は窓側から少し部屋の中に置いていたから生育が悪かったのか？</p>	<p>a.料理名：豆苗と茄子と豚肉の味噌炒め  b.材料：豆苗、茄子、豚肉、味噌、醤油、酒、みりん  c.調理法（生、炒める、ゆでる、レンジでチンなど）：  材料をすべて炒めて、味噌・醤油・酒・みりん味付けしたお弁当のおかず。</p>
(5) 【全体の感想】	
<p>最初は窓から離して優雅に育てていましたが、途中から生育が気になり、窓辺に移しました。生育結果は右の写真です。刈り取る際に2cmが難しかったので5cmくらいになりました。2回目の収穫を楽しむにはカットする長さは関係ありますか？また、豆苗の香りが少し気になったので今回は味噌で炒めてごまかしました。豆苗の香りは皆さんあまり気にならないですか？</p>	
(6) コメント希望の有無	<input checked="" type="radio"/> a.希望する <input type="radio"/> b.希望しない
【栽培：竹村先生からのコメント】	
<p>まず先に中之島Aチーム、中之島Bチーム、中之島Cチーム共通のコメントとして、この部分で述べさせていただきます。食育勉強中社会人として、チームを組んでいただき豆苗栽培と日光の当たり方によって成長がどのように変わってくるかを実験、実証して頂き、料理も個々で変えていただく実践にチャレンジして頂き、本当にありがとうございます。とても参考になりましたし、このように食育に真剣に取り組んでいただいている方々がいることが何より嬉し</p>	

かったです。

豆苗栽培ですが、この比較実験素晴らしいです。できれば全データを送っていただきたいと思っています。この8月下旬～9月上旬の置き場所における（太陽の光の当たり方）成長の違いが、とても良くとらえられています。竹村が予想した通りの結果になっていて、これは今後豆苗栽培を行う方々に参考になるデータです。

成長結果についてコメントいたします。A区、B区、C区と3つ並べて写真を撮っていただいたので一目瞭然でよくわかります。置き場所を確認します。A区：初め東向き窓から1 m部屋の中、途中から東向き窓辺。B区：東向き窓辺（東南角）。C区：南向き窓辺カーテン越し。結果から、一番生育の良かったのはB区→緑も濃く、葉も大きくがっしり育っています。二番目に良かったのがA区→B区に比べるとやや劣りますが、まずまずの成長です。一番良くなかったのがC区→①徒長している→葉と葉の間を節間と言いますがこれが伸びすぎてしまっている状態を言います。②葉の大きさが小さい。③全体的に緑がうすい。

このような差が表れたのは、直接豆苗に太陽の光が当たった時間の差だと思われます。一番日が当たるのが東向き窓辺です。南向き窓辺が良いように感じます（おそらく太陽が窓に当たっている時間は一番多い）。しかし、これは季節によって変わります。太陽の南中高度の違いです。部屋の中にどれだけ太陽の光が入るかが問題です。夏（6月21日夏至の前後1か月くらい）は部屋に太陽の光が入りません。しかし、この時期でも朝日（午前中の光）は南中高度が高くないので部屋の中にも光が入ります。C区は、カーテン越しというのも影響は大きかったかもしれませんが、カーテンがなくても同じような結果になったように推察されます。

今回の結果も踏まえて、置き場所については、東向き窓辺（できれば窓から10 cm～20 cm離す。夜冷えるため）の朝日が直接当たる場所（4、5時間）がベストだと思います。冬場は、南向き窓辺でもよいと考えます。

#### 〈a. 撮影日〉

9月5日（月）の写真について。種まき後9日目の豆苗の様子ですね。順調な生育だったと思います。できれば、もう少し横から、大きさが伝わるように、メジャー、割りばし、ボールペンなど大きさが周知されている物と一緒に撮影すると大きさがはっきり伝わると思います。背景にビルが入り、置き場所が分かるのでとても良いです。

#### 〈b. 種まき日〉

8月27日（土）。残暑の時期なので、発芽するか心配でしたが、しっかり発芽したようで良かったです。

#### 〈c. 置き場所〉

・8/27～9/1は東向き窓から1 m部屋の中、9/2～5は東向き窓辺に置いた  
→1 mの違いですが大きいと思います。移動させたことは良かったと思います。特に栽培後半の成長期に太陽の光がしっかり当たったことで、かなり持ち直したのではないのでしょうか。

#### 〈d. 水やり〉

・ペットボトルの水が空になったら水やり（9/3・4は放置）  
→これは、動画通りで良かったのではないのでしょうか。水やりが栽培の大きなポイントになります。今回の土耕の場合は、土の中に水が入っていることが前提なので、水が無くなるまで待って、水やりを行うのがベストです。9/3・4は放置とありますが、この栽培方法の良い所は、底面吸水で土の中までタップリと水をしみこませるので、かなりの日数放置できます。学校や会社が休みでも枯れない方法です。

〈e. 困ったこと〉

・種まきの翌々日によく土が湿ってイイ感じになった。不織布を2重にしたので水がなかなか上がってこなかったのか？ それとも、最初は窓側から少し部屋の中に置いたから生育が悪かったのか？

→不織布は水を良く通すので2重でも問題ないと思います。部屋の中の置き場所ですが、暗い所なので、水の吸いあげや発芽は良くなると思います。ただ、発芽後の成長は悪くなります。今回水の吸いあげが悪くなかったとして、考えられる理由を3点ほど挙げておきます。①種まき後の水やり1回はたっぷりを行う。通常は下から1cmくらいですが、最初だけは牛乳パック鉢が浮くくらいタップリ（下から3cmくらい）ですので、最初の水やりが少なかった。②使用した土ですが、水分が抜けている場合は、スポンジを水につけても水が染みてこないのと同じようになってしまい水がいつまでも上がってこない。③構造上の問題で、牛乳パック鉢と不織布の間に空間が出来ている。土と水が触れる部分が少なくなり水が上がってこない。

〈(5) 【全体の感想】〉

・最初は窓から離して優雅に育てていましたが、途中から生育が気になり、窓辺に移しました。生育結果は右の写真です。

→移動させる判断はとてもいいと思います。ただ、それによって栽培条件が変わってしまった。（混ざってしまったのは）少し残念のように感じました。写真は3つ並べ横から撮っていて、A区、B区、C区のプレートが付いているので生育の違いが分かり良いです。バックの木（薄茶色）も豆苗の緑がはっきりわかり撮影はとても良いです（できればメジャーも）。少し気になったのは、ペットボトル鉢全面に紙が貼ってあることです。中の牛乳パックの表示を出さないように技としたなら良いのですが、全面に紙を貼ると中の様子、水のなくなり方等が見えなくなるので、小さな紙に書いた方が良いでしょう。

・2回目の収穫を楽しむにはカットする長さは関係ありますか？

→大きく影響してきます。2回目の栽培は、一番上の芽（生長点）を切ってわき芽を伸ばさせる栽培方法になります。従って根から上にわき芽が出る部分を残しておかなければなりません。茎から枝が少し出ている部分になりますが、普通は1cmくらい残して切れればよいと言われますが、2回目を確実に収穫するには、2～3cmほど残した方が安全です。また、種に2回、3回と成長する力が残っているかも問題なので、1回目の収穫を20cmくらいで行う方が良いでしょう。写真を見ますと、30cmを超えているようなので、もう少し早めに収穫をするとよいでしょう。

・また、豆苗の香りが少し気になったので、今回は味噌で炒めてごまかしました。豆苗の香りは皆さんあまり気にならないですか？

→気にしている方が多いです。「まめ臭い」という感想はよく聞きますし、私も少し感じます。そこで、豆苗は生（サラダ）でも食べられますが、やはり軽く火を入れた方が良いでしょう。茹でたり、炒めたりすると香りは抑えられます。そこに味付けをすれば大丈夫だと思います。火を入れても栄養価はあまり変わらないと聞いています。色々な調理にチャレンジしてみてください。

【料理：坂本先生からのコメント】

豚肉と茄子に豆苗！味付けが味噌炒めで夏の疲れが取れるメニューです。

お弁当に入れて冷たくてもおいしい一品です◎

## 「マイ畑」体験シート

(1) 氏名：中之島Bチーム

(2) 職業等：その他（食育勉強中社会人）

(3) 【栽培の写真】	(4) 【料理の写真】
	
<p>a.撮影日：9月5日（月）夜  b.種まき日：2022年8月27日（土）  c.置き場所：東向窓辺（東南角）  d.水やり：用法・用量を守った  e.困ったこと：土日は放置していたため、市販の豆苗（2回目）の水分がなくなり、グッタリして一部は窓に貼り付いてしまいました。自宅では朝晩水を入替えていたので生育過程をちゃんと見ていたけれど、今回は会社だったので、しおれることは想定外でした。</p>	<p>a.料理名：豆苗ともやしの豚巻きレンジ蒸し  b.材料：豆苗、もやし、豚バラ肉、塩、胡椒、しょうゆ、鶏ガラスープの素、ラー油、白ごま  c.調理法：豆苗ともやしを豚バラ肉で巻いてレンジチンし、調味料をかけるだけ。料理サイトで知ってから、簡単で見た目は作った感が出るのでリピートしているレシピです。</p>
(5) 【全体の感想】	
<p>勝手に市販豆苗と比べてみました。  右の写真が、会社の休日明けに出勤した9月5日(月)の朝の写真です。  市販は縮れてヤバかったですが、いただいた種から育てている豆苗は無事でした。  市販の豆苗が2回目ということもあるかもしれませんが、種から育てた豆苗の方が味が濃く、栄養がありそうな気がしました。  結構ワサワサ育つので楽しかったです。  料理の先生に、簡単でオススメのレシピがあれば教えていただきたいです。</p>	
(6) コメント希望の有無	<input checked="" type="radio"/> a.希望する <input type="radio"/> b.希望しない
【栽培：竹村先生からのコメント】	
<p>まず先に中之島Aチーム、中之島Bチーム、中之島Cチーム共通のコメントとして、この部分で述べさせていただきます。食育勉強中社会人として、チームを組んでいただき豆苗栽培と日光の当たり方によって成長がどのように変わってくるかを実験、実証して頂き、料理も個々で変えていただく実践にチャレンジして頂き、本当にありがとうございます。とても参考になりましたし、このように食育に真剣に取り組んでいただいている方々がいることが何より嬉し</p>	

かったです。

豆苗栽培ですが、この比較実験素晴らしいです。できれば全データを送っていただきたいと思っています。この8月下旬～9月上旬の置き場所における（太陽の光の当たり方）成長の違いが、とても良くとらえられています。竹村が予想した通りの結果になっていて、これは今後豆苗栽培を行う方々に参考になるデータです。

成長結果についてコメントいたします。A区、B区、C区と3つ並べて写真を撮っていただいたので一目瞭然でよくわかります。置き場所を確認します。A区：初め東向き窓から1m部屋の中、途中から東向き窓辺。B区：東向き窓辺（東南角）。C区：南向き窓辺カーテン越し。結果から、一番生育の良かったのはB区→緑も濃く、葉も大きくがっしり育っています。二番目に良かったのがA区→B区に比べるとやや劣りますが、まずまずの成長です。一番良くなかったのがC区→①徒長している→葉と葉の間を節間と言いますがこれが伸びすぎてしまっている状態を言います。②葉の大きさが小さい。③全体的に緑がうすい。

このような差が表れたのは、直接豆苗に太陽の光が当たった時間の差だと思われます。一番日が当たるのが東向き窓辺です。南向き窓辺が良いように感じます（おそらく太陽が窓に当たっている時間は一番多い）。しかし、これは季節によって変わります。太陽の南中高度の違いです。部屋の中にどれだけ太陽の光が入るかが問題です。夏（6月21日夏至の前後1か月くらい）は部屋に太陽の光が入りません。しかし、この時期でも朝日（午前中の光）は南中高度が高くないので部屋の中にも光が入ります。C区は、カーテン越しというのも影響は大きかったかもしれませんが、カーテンがなくても同じような結果になったように推察されます。

今回の結果も踏まえて、置き場所については、東向き窓辺（できれば窓から10cm～20cm離す。夜冷えるため）の朝日が直接当たる場所（4、5時間）がベストだと思います。冬場は、南向き窓辺でもよいと考えます。

#### 〈a. 撮影日〉

9月5日（月）夜の写真について。種まき後9日目の豆苗の様子ですね。順調な生育だったと思います。できれば、もう少し横から、大きさが伝わるように、メジャー、割りばし、ボールペンなど大きさが周知されている物と一緒に撮影すると大きさがはっきり伝わると思います。夜の撮影も背景が黒くなって良いと思います。豆苗が見やすいです。

#### 〈b. 種まき日〉

8月27日（土）。残暑の時期なので、発芽するか心配でしたが、しっかり発芽したようで良かったです。

#### 〈c. 置き場所〉

・東向き窓辺（東南角）  
→この時期（8月下旬～9月上旬）では、一番良い置き場所だと思います。朝日が午前中、直接豆苗に当たる場所が良いと思います。午前中の日光は高度も低いので、かなり部屋の中に入ってくるのではないのでしょうか。3つの区で成長が一番良かったのも納得できます。

#### 〈d. 水やり〉

・用法、用量を守った  
→動画通りは良かったと思います。水やりが栽培の大きなポイントになります。今回の土耕の場合は、土の中に水が入っていることが前提なので、水が無くなるまで待って、水やりを行うのがベストです。可愛がりすぎて、水をやりすぎて枯らしてしまうことが多いです。学校現場でも、まじめな子が水のやりすぎで作物を枯らしてしまうので、かわいそうです。

〈e. 困ったこと〉

・土日は放置していたため、市販の豆苗（2回目）の水分がなくなり、グッタリして一部は窓に貼り付いてしまいました。自宅では朝晩水を入れ替えていたので生育過程をちゃんと見ていたけれど、今回は会社だったので、しおれることは想定外でした。

→可愛がっていた市販の水耕栽培の豆苗がしおれたことは残念でしたが、とても良い体験が出来たと思います。土耕に比べ水耕栽培は毎日の世話が大変です。グッタリしてしまった原因ですが、「水分がなくなり」とありましたが、竹村の予想では、水の中の空気（酸素）が無くなったので根が呼吸できなくなってグッタリしたのだと思われます。自宅では朝晩水を替えていたとありました。これが必要です。新しい水には空気（酸素）がたくさん含まれていて根に供給します。実際の水耕現場でも水を替えない場合は、金魚のエアーポンプ（ブクブク）などを使って根に空気を補充しています。土耕の場合には、土の隙間（団粒構造）に適度な空気と水が含まれ根に供給しているので、2・3日放置しても全く問題ありません。教育現場でも、月曜日に登校したら作物がグッタリしていたら子供がかわいそうなので、土耕栽培をさせています。

〈（5）【全体の感想】〉

・勝手に市販豆苗と比べてみました。右の写真が、会社の休日明けに出勤した9月5日（月）の朝の写真です。市販は縮れてヤバかったですが、いただいた種から育てている豆苗は無事でした。

→ナイストライです。どうせ自分で栽培するなら比べてみることで、色々なことが分かってきます。今回は、水耕栽培と土耕栽培の世話の違いを理解されたと思います。土耕栽培だと最初、鉢作りや土入れ、種まきなど大変なように思います。水耕栽培は、水を入れるだけなので楽なように思いますが、その後の管理（水替え）に手間や時間を要します。

・市販の豆苗が2回目ということもあるかもしれませんが、種から育てた豆苗の方が味が濃く、栄養がありそうな気がしました。結構ワサワサ育つので楽しかったです。

→収穫も2回目、3回目となると次第に細く、小さくはなってきますが、緑の濃さや葉の大きさは土耕栽培の方が優れていると思います。何より触ったときの柔らかさは土耕の方がとても良いです。1gの土壌中に数億匹以上の微生物がいると言われます。目に見えない者たちが頑張っている土の力だと思っています。立派に育ってくると、育てる方も嬉しくなりますね。育てて楽しく、食べて栄養満点の豆苗栽培は良いと思っています。今後も色々な場面で広めてください。

**【料理：坂本先生からのコメント】**

レンジ蒸し簡単でいいですね。豆苗も切って豚肉で巻くだけで火の通りもよくおすすめメニューです。ラー油がピリッと食の進むメニューです！

簡単でオススメなのは、このシリーズで学んだ（※）、同じ肉巻きでも味の違うすき焼きのたれの味。それとチャーハンでしょうか。生のまま刻んで仕上げに入れると風味も食感も楽しめるおすすめメニューです。特にチャーハンは組み合わせる食材が何であっても最後にまとめてくれるいいトッピングにもなりますし、ビタミンも食物繊維も追加できます。

(※) このシリーズで学んだ = 本セミナー参加者からのメニューをご紹介します。

(4) 料理の写真



a.料理名：豆苗の肉巻き  
b.材料：牛肉、豆苗、すき焼きのもと  
c.調理法：豆苗を切って、肉で巻いて、フライパンで焼く。色が変わり始めたらすき焼きの素を適量にかけてさらに焼く。火が通ったら完成。  
d.料理のポイント：すき焼きの素をつかうと大体おいしくなる。

(4) 【料理の写真】



a.料理名：豆苗と鮭のチャーハン  
b.材料：豆苗、卵、鮭、ごはん  
c.調理法（生、炒める、ゆでる、レンジでチンなど）：サラダ油で、卵を軽く炒めたら、ご飯を入れ、ほぐした鮭を入れて、塩こしょうして炒める。最後に豆苗をいれて、フライパンのふちに醤油を回し入れて軽くいためたら、器に盛る。

## 「マイ畑」体験シート

(1) 氏名：中之島Cチーム

(2) 職業等：その他（食育勉強中社会人）

(3) 【栽培の写真】	(4) 【料理の写真】
	
<p>a.撮影日：9月5日（月） b.種まき日：2022年8月27日（土） c.置き場所：南向窓辺カーテン越し d.水やり：マニュアルどおり。ただし土日は休暇のため水やりをしていません。 e.困ったこと：南側の窓付近は日差しがきついため、カーテンさながら不織布でガードしたが、結果的に他の地点より細く育った</p>	<p>a.料理名：チャーハン b.材料：豆苗、たらこ、じゃこ、卵、ごはん c.調理法：たらことじゃこと豆苗と卵を炒めてチャーハンにした。</p>
(5) 【全体の感想】	
<p>とにかく午後の日差しがきつく、冷房もガンガンにしているエリアで育てた。社内3箇所で実施し、最初、南側以外はなかなか芽がでなかったのが優越感があったが、直射日光がきつすぎると思い自作したカーテンもどきがアダになり、ガリガリの豆苗になった。できれば次回はスクスクと育てたい。</p>	
(6) コメント希望の有無	a.希望する
【栽培：竹村先生からのコメント】	
<p>まず先に中之島Aチーム、中之島Bチーム、中之島Cチーム共通のコメントとして、この部分で述べさせていただきます。食育勉強中社会人として、チームを組んでいただき豆苗栽培と日光の当たり方によって成長がどのように変わってくるかを実験、実証して頂き、料理も個々で変えていただく実践にチャレンジして頂き、本当にありがとうございます。とても参考になりましたし、このように食育に真剣に取り組んでいただいている方々がいることが何より嬉しかったです。</p>	
<p>豆苗栽培ですが、この比較実験素晴らしいです。できれば全データを送っていただきたいと思います。この8月</p>	



下旬～9月上旬の置き場所における（太陽の光の当たり方）成長の違いが、とても良くとらえられています。竹村が予想した通りの結果になっていて、これは今後豆苗栽培を行う方々に参考になるデータです。

成長結果についてコメントいたします。A区、B区、C区と3つ並べて写真を撮っていただいたので一目瞭然でよくわかります。置き場所を確認します。A区：初め東向き窓から1 m部屋の中、途中から東向き窓辺。B区：東向き窓辺（東南角）。C区：南向き窓辺カーテン越し。結果から、一番生育の良かったのはB区→緑も濃く、葉も大きくがっしり育っています。二番目に良かったのがA区→B区に比べるとやや劣りますが、まずまずの成長です。一番良くなかったのがC区→①徒長している→葉と葉の間を節間と言いますがこれが伸びすぎてしまっている状態を言います。②葉の大きさが小さい。③全体的に緑がうすい。

このような差が表れたのは、直接豆苗に太陽の光が当たった時間の差だと思われます。一番日が当たるのが東向き窓辺です。南向き窓辺が良いように感じます（おそらく太陽が窓に当たっている時間は一番多い）。しかし、これは季節によって変わります。太陽の南中高度の違いです。部屋の中にどれだけ太陽の光が入るかが問題です。夏（6月21日夏至の前後1か月くらい）は部屋に太陽の光が入りません。しかし、この時期でも朝日（午前中の光）は南中高度が高くないので部屋の中にも光が入ります。C区は、カーテン越しというのも影響は大きかったかもしれませんが、カーテンがなくても同じような結果になったように推察されます。

今回の結果も踏まえて、置き場所については、東向き窓辺（できれば窓から10 cm～20 cm離す。夜冷えるため）の朝日が直接当たる場所（4、5時間）がベストだと思います。冬場は、南向き窓辺でもよいと考えます。

#### 〈a. 撮影日〉

9月5日（月）の写真について。種まき後9日目の豆苗の様子ですね。このC区だけで見れば、それほど悪い成長ではないと思います。他の区と並べて比べますと、①徒長している→葉と葉の間を節間と言いますがこれが伸びすぎてしまっている状態を言います。②葉の大きさが小さい。③全体的に緑がうすい。この原因は、日光不足です。豆苗に、直接太陽の光が当たらなかったか、少なすぎたためだと思います。撮影方法につきましては、できればもう少し横から、大きさが伝わるように、メジャー、割りばし、ボールペンなど大きさが周知されている物と一緒に撮影すると大きさがはっきり伝わると思います。

#### 〈b. 種まき日〉

8月27日（土）。残暑の時期なので、発芽するか心配でしたが、しっかり発芽したようで良かったです。

#### 〈c. 置き場所〉

・南向窓辺カーテン越し  
→この時期（8月下旬～9月上旬）は、太陽の光が当たる昼前後は太陽の南中高度が高くなってしまい、太陽の光が窓越しに入りにくくなっているため、窓から少し離れただけでも影響が大きいと思います。また、不織布でのカーテンも太陽の光が直接豆苗に当たるのを妨げてしまい、このような結果になったと思います。

#### 〈d. 水やり〉

・マニュアルどおり。  
→マニュアルどおりは良かったと思います。水やりが栽培の大きなポイントになります。今回の土耕の場合は、土の中に水が入っていることが前提なので、水が無くなるまで待って、水やりを行うのがベストです。

・ただし土日は休暇のため水やりをしていません。  
→問題ありません。むしろ1、2日水やりを控えた方がよく育つと思います。可愛がりすぎて、水をやりすぎて枯ら

してしまうことが多いです。学校現場でも、まじめな子が水のやりすぎで作物を枯らしてしまうので、かわいそうです。

〈e. 困ったこと〉

・南側の窓付近は日差しがきついため、カーテンさながら不織布でガードしたが、結果的に他の地点より細く育った→太陽の光が当たらないと、太陽の光を求めて上に上に早く伸びようとするので、背丈は高くなるのですが、茎が細かったり、葉を広げようとしなくなったりしてしまいます。

〈(5) 【全体の感想】〉

・とにかく午後の日差しがきつく、冷房もガンガンにしているエリアで育てた。社内3箇所で開催し、最初、南側以外はなかなか芽が出なかったのが優越感があったが、直射日光がきつすぎると思い自作したカーテンもどきがアダになり、ガリガリの豆苗になった。

→とても良い実験になったと思います。「失敗は成功の基」ということわざがありますが、この栽培体験がまさにそうだと思います。決して無駄な事ではなかったと確信しております。何点か上記の文章から気になる点をあげますと、①「午後の日差しがきつく」これは、人間と植物の違いだと思います。植物は生産者であり、太陽の光から葉緑体で光合成を行って、成長に必要な養分(栄養)を作っています。太陽の光を日差しがきつと感じることはないと思います。人間は消費者なので、植物が作った養分(栄養)を頂いて成長します。ですから、太陽の光は必要なく、日差しがきつい、日焼けが気になると思うのではないのでしょうか。②「冷房もガンガンにしているエリアで育てた。」とありますが、これは予想ですが、今回3区とも他の方々の豆苗栽培に比べると成長は良いように感じました。豆苗はえんどう豆の若菜なので、基本、冬の作物になり、夏の暑さは苦手だと考えられますが、オフィスの冷房は日中の暑さ対策には最高ではなかったのでしょうか。ちなみに暑さを嫌う「コショウラン」は夏場、バンバンにクーラーを効かせた場所で育てています。③「最初、南側以外はなかなか芽が出なかったのが優越感があったが」この当たりの原因は計り知れないのですが、この時期発芽温度は低い方が良いので、C区がクーラーの効くところであったり、手作りの不織布カーテンで地温が抑えられたりしたことが、発芽の促進につながったかもしれません。④「自作したカーテンもどきがアダになり、ガリガリの豆苗になった。」これは、良い対照実験になったと思います。

・できれば次回はスクスクと育てたい。

→これも豆苗の大切な魅力です。種をまいてから収穫までが、およそ2・3週間です。何回でもやり直しが出来ます。この経験を次の豆苗栽培に生かせばいいです。また、上手くいかなかったことは修正して栽培を行えばよいのです。ベストな栽培方法がつかめると思います。農家の方は、これを繰り返すことでより良い栽培方法をつかんでいきます。しかし10回繰り返すには10年かかります。豆苗は1年未満に行えるのが最大の魅力です。是非、次、次、次とチャレンジしてください。このチームの取り組み素晴らしいので、今後もコラボさせて頂きたいと思います。実践の報告お待ちしております。アドバイスもさせていただきます。皆様にもよろしくお伝えください。今後ともよろしくお願いいたします。

【料理：坂本先生からのコメント】

たらことじゃこに刻んだ豆苗の食感がたまらないチャーハンです。卵でバラリとしますね。おいしくて食べすぎ注意のチャーハンです。