

／ とっても簡単！ ／

「キッチン菜園」

にチャレンジ！

10 食・農の
体験をしよう



畑や庭で野菜作りをする余裕はないけど何か育ててみたいという方は、「キッチン菜園」に挑戦してみませんか。

キッチン菜園とは、台所など室内で気軽に野菜を育てて楽しむスタイルです。

肉料理や炒め物にぴったり！
食べても育つ「豆苗」

収穫までの日数：約1週間

豆苗は、葉と茎を食べて残った根を水につけると再び育って、また食べることができます。ちなみに、豆苗は「えんどう豆」の若葉ってご存じでしたか。



① 根本(豆の上)を残して
可食部を切る

根元付近にある小さな葉(脇芽)を含む下側を残しておきます。茎の3分の1くらいを残すイメージで。

② 豆が浸からないように水
を入れる

根だけ水につけます。豆まで水に浸かってしまうと、ふやけて腐ってしまいます。

③ 日当たりの良い場所
に置く

明るい窓辺などで育てます。ただし、直射日光や西日には当てないようにしましょう。

④ 毎朝1回、水を取り
替える

このとき、容器にぬめりがあったら、きれいに洗ってから再び水を入れます。



できあがり！



同じように根元を残せば、もう一度育ちます。豆苗ともやしを豚肉で巻いて、600ワットのレンジで5分ほど加熱。レンジ蒸しにしました。

出典：農林水産省「aff(あふ)バックナンバー2019年11月号」(令和元年11月) 全文はこちらから→

