



特集
2

キッチンで野菜作り

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。

お手軽「キッチン菜園」[初級編]

「キッチン菜園」の魅力は、その手軽さ。必要な道具は、身近にある容器やペットボトルを使ったり、100円ショップやホームセンターで手に入れたりできるので、すぐに始められます。これからの季節でも、室内でなら天候に左右されず栽培も可能。特に秋冬の室内栽培は、虫による被害の心配もなく、初心者でも管理しやすいのが利点です。

また、必要な分だけ採れるので、料理の彩りに少量欲しいというときにも対応できます。さらに、子どもと一緒に栽培することで、食育にもなります。野菜嫌いだった子どもが、喜んで食べるようになることもあるでしょう。

親子で挑戦！

「キッチン菜園」は、収穫までの期間が短いほど簡単。今回は、「オールアバウト」ガーデニングガイドの畠山潤子さん監修の下、初心者の三浦さん親子が、まず初級編として「豆苗」、「ベビーリーフ」の栽培を。次ページでは、中級編として収穫まで1カ月以上かかる「ほうれん草」と「ミニ大根」にも挑戦しました。

監修 畠山潤子さん

「オールアバウト」ガーデニングガイド。Webや各種広報誌などで、記事執筆や監修に携わる傍ら、地元の公共用花飾りの制作や、講習会講師などの活動も行っている。



今回、挑戦した千葉県浦安市在住の三浦さん親子(8歳と4歳の娘さん)。「子どもたちは今回の野菜作りでもっと野菜が好きになったようです。成長具合を楽しそうに見ていました」「ママに今日はお水をあげていい日か聞いて、水やりをしました。楽しかったです」

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、実は「えんどう豆」の若葉ってご存じでしたか。



① 根元(豆の上)を残して可食部を切る



市販のものを食べるときは、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。脇芽がよくわからない場合は、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



日当たりが悪すぎると生育が良くないので、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。

⑤ 7日後にできあがり



ハサミや包丁で収穫。同じように根元を残せば、もう一度育ちます。今回は7日後には15センチメートルから20センチメートルぐらいまで育ちました。



できあがり!

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。

サラダに最適!

複数種の若い葉「ベビーリーフ」

収穫までの日数:20日から30日

サラダ用としてよく食べられているベビーリーフは、その名の通り、野菜の若い葉の総称。そのため、「ベビーリーフ」の名前で市販されている種には、ロメインレタスやルッコラ、レッドケールといった葉物野菜が数種類入っています。

(注)室内栽培では種袋の表記より、収穫までの日数がかかる場合があります。



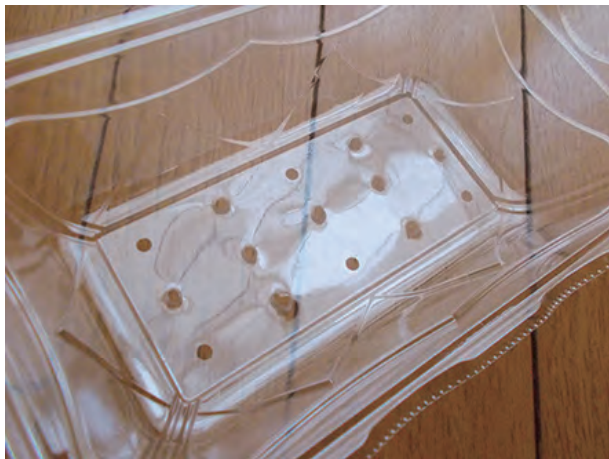
土の選び方

- 「野菜用」の記載がある重さの軽い培養土を選択。100円ショップでも購入できます。
- 「野菜用」でも、黒々として重たい土は、水はけが悪いのでおすすめしません。
- 良い培養土にはさまざまな土の粒が入っていて、触れるとふかふかし、土のいい匂いがします。

【虫がわからないようにするには】

- 新しく清潔な培養土を使います。庭など屋外からとってきた土には、虫の卵が入っている危険性もあります。

① いちごなどの空容器に穴を開ける



目打ちで底に穴を開けます。容器の大きさにもよりますが、3センチ間隔を目安に。今回は15カ所開けました。

② 土を入れる

ミニシャベルで土を8分目から9分目まで入れます。軽くならず程度にして強く押さえつけないで。

③ 土を湿らせる

ミニジョウロで全体に水をかけ、土をしっかりと湿らせます。

④ 種をまく



種を「ばらまき」します。厚紙を半分に折って折り目に種をのせ、手首をトントン叩きながら、種を全体にばらまいていきます。種が重なってしまったら、最後に爪楊枝で広げます。

⑤ 軽く土で覆う



霧吹きで種を湿らせた後、ミニシャベルで軽く土をかけ、再度、霧吹きで全体を湿らせます。

⑥ 発芽までは「半日陰」に

発芽までは直射日光や西日が当たらないように注意。少し明るい場所に置いて、種を乾かしてしまわないように毎朝1回、霧吹きで表面を湿らせます。

⑦ 発芽したら明るい場所へ



早いものは2日後くらいから発芽しはじめます。発芽したら、明るい窓辺などに移して育てます。その際も直射日光や西日には当てないようにしましょう。

⑧ 発芽後は水をあげ過ぎない

毎日水をあげる必要はありません。かえって根腐れを起こしやすくなります。表面の土が乾いたときだけ、トレイに流れ出てくるくらいにしっかり水をあげましょう。

⑨ 間引きする



7日から10日ですべての種が発芽します。混み合っているところは、弱々しい芽を選び、つまんで引き抜くか、根元からカットします。間引きした葉も食べられます。写真は10日後の様子。

⑩ 24日後にできあがり



丈が10センチメートルから15センチメートルくらいになったら完成です。今回は、24日後に収穫。



できあがり!

トマトの上に散らして、
サラダにしました。