

お手軽「キッチン菜園」[中級編]

中級編として、土づくりから収穫まで少々手間のかかるほうれん草とミニ大根を育ててみましょう。

おひたしやバター炒めに！

冬が旬の「ほうれん草」

収穫までの日数:40日から60日程度

販売されているさまざまな品種の中から、今回は冬が旬のほうれん草の種を選びました。ほうれん草も、室内で育てることができます。

(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。



① 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。軽くならす程度にして強く押さえつけしないで。

② 土を湿らせる

ミニジョウロで全体に水をかけ、土をしっかり湿らせます。

③ 土にすじを入れる



種を「すじまき」します。土の表面にミニシャベルで、浅い溝を作ります。等間隔で3本くらいが目安。

④ 種をまく



種は手でまいてもよいですが、厚紙を使うと簡単です。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、溝に並ぶようにまいていきます。種が重なってしまったら、最後に指か爪楊枝で広げます。

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、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



2日程度で発芽しはじめます。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す。

⑧ 本葉が出たら土が乾いたときだけ水やりを



まず双葉が、その後、本葉が出てきます。本葉が出るまでは、毎朝1回、霧吹きで水をあげます。本葉が出てきたら、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、鉢の受け皿から流れ出てくるくらいにしっかり水をあげましょう。

⑨ 間引きをする



それぞれの株の間隔が3センチメートルくらい開くよう間引きします。なるべく弱々しい株を選んで指で抜きます。

⑩ 本葉が4枚から5枚になったら2度目の間引き



それぞれの株の間隔が5センチメートルくらい開くよう間引きします。残りの株がグラグラしないよう、土を寄せて根元を押さえます。

⑪ 2度目の間引きが終わったら化成肥料を与える

「すじまき」した株は3列になっているので、列と列の間にミニシャベルですじを引き、そこに化成肥料をまきましよう。まく量は、肥料の説明書に原則、従います。今回は、培養土を約5リットル使ったので、約5グラムを使いました。

⑫ 約2ヵ月後にできあがり

丈が20センチメートルくらいになったら収穫。



できあがり!

ベーコンと玉子を合わせてバター炒めにしました。

おろしや煮物に!

冬野菜の定番「ミニ大根」

収穫までの日数:30日から40日程度

秋冬の料理に欠かせない大根も、ミニサイズなら室内で育てられます。一般的に「ミニ大根」とは、長さ20センチメートルくらいを指しますが、今回はもう少し小さい「30日大根」を選択。鉢の代わりにペットボトルを使って育てました。

(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。



① ペットボトルで鉢を作る



ペットボトルの底面に6カ所、側面にも四方各1カ所(下から1センチメートル程度のところ)、計10カ所くらい穴を開けます。



次にハサミなどで、ペットボトルの上部を切り取ります。口に向けて狭まりはじめるギリギリの部分の切れれば、十分な深さが確保できます。

② 鉢底石と土を入れる



まず鉢底石を2センチメートル程度入れ、底が隠れるようにします。次に土を入れます。素手で触らず袋からそのまま、またはミニシャベルで、8分目ほど入れます。軽くならす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 土に穴を開ける



種を「点まき」します。まず土の中央に直径3センチメートル、深さ1センチメートルくらいの穴を作ります。ペットボトルのふたを逆さにして土をぐっと押さえると簡単にできます。

⑤ 種をまく



できた穴のふちに沿うように、種を3粒から4粒、重ならないようにまきます。

⑥ 土で覆う



霧吹きで種を湿らせた後、ミニシャベルで5ミリメートルから1センチメートル程度土をかけて、再度、霧吹きで全体を湿らせます。

⑦ 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、毎朝1回、霧吹きで表面を湿らせます。

⑧ 発芽したら明るい場所へ



2日から5日で発芽しはじめます。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。写真は4日目の様子。

⑨ 本葉が出たら土が乾いたときだけ水やりを

本葉が出るまでは、毎朝1回、霧吹きで水をあげます。本葉が出てきたら、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水やりをしてください。

⑩ 間引きをする



3本から4本出てきたうち、弱々しいものを株ごと間引きして2本にします。残りがグラグラしないよう、土を寄せて根元を押さえます。

⑪ 間引きし終わったら化成肥料を与える

化成肥料は、株に触れないよう少し離して、2つまみ(1グラムから2グラム)ほど与えます。まわりの土と軽く混ぜておきます。

⑫ 本葉が5枚から6枚になったら2度目の間引き



2本のうち、弱そうな株を間引きして1本にします。一緒に抜いてしまわないように、残す株の根元を押さえて行きます。

⑬ 2度目の間引き後も化成肥料を与える

化成肥料は、株に触れないよう少し離して、2つまみ(1グラムから2グラム)ほど与えます。まわりの土と軽く混ぜておきます。

⑭ 約1ヵ月後にできあがり

大根の首が見えてきたら収穫可能。



できあがり!

簡単にできるなめこおろし
を作りました。

市販の栽培キットできのこを育てる

秋冬が旬のきのこも、室内で育てられます。市販の栽培キットで、実際に育ててみました。使用したのは、「もりのしいたけ農園 しいたけ栽培キット(栽培容器付き)」。菌床は、国産広葉樹を粉碎したおが粉と、穀物を主原料とした栄養と水、「シイタケ菌」でできています。



菌床を流水で洗い、栽培容器に設置。霧吹きで表面をぬらす。



1日1回から2回、霧吹きで全体が軽く濡れる程度に水をやる。3日目には芽がいっせいにちはじめる。写真は5日目。



傘の裏側にヒダが見えるようになったら、ハサミで根元から切って収穫。



取材協力
▶ 森産業