

# おうちで簡単！野菜作り

新型コロナ感染予防で  
おうち時間が増えました。

せっかくのおうち時間、  
親子で野菜作りにチャレンジし  
てみませんか？



## チャレンジ①「豆苗」

豆苗は、購入後葉と茎を食べて残った根を水につけておくと、また食べることができます。



### 必要なもの：

- 市販の豆苗
- 食品保存容器(いちごのパックなどでも可)



### (1)根元(豆の上)を残して可食部を切る

食べるときは、茎の3分の1くらいを残すイメージでカットします。

### (2)豆が水に浸からないように水を入れる

豆まで水に浸かると腐ってしまいます。



### (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回は水を取り替える

容器にぬめりが出ている時は、容器を洗ってから水を入れます。



### 約7日後、できあがり！

同じように根元を残せば、もう一度育ちます。

詳しい内容や応用編は、農林水産省HPで紹介しています。ぜひアクセスしてみてください。

お手軽「キッチン菜園」 [初級編]  
(農林水産省 aff (あふ)  
バックナンバー)



[https://www.maff.go.jp/j/pr/aff/1911/spe2\\_01.html](https://www.maff.go.jp/j/pr/aff/1911/spe2_01.html)

# おうちで簡単！野菜作り

## チャレンジ②「ベビーリーフ」

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。



### 必要なもの：

- ベビーリーフの種
- 野菜用の培養土
- いちごなどの空容器
- トレイ
- はがきサイズの厚紙
- つまようじ
- ミニシャベル、目打ち、霧吹き、じょうろ

### 土の選び方

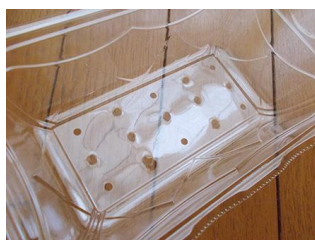
「野菜用」の記載がある重さの軽い培養土を選択。100円ショップでも購入できます。

「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

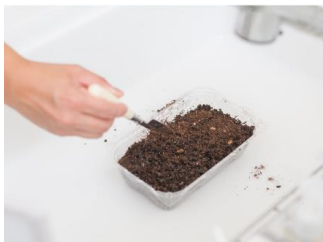
ミニシャベルで土を8分目から9分目まで入れます。軽くならず程度にして強く押さえつけないで。

### (3) 土を湿らせる

### (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。

できあがり!

### (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。サラダなどでお召し上がりください。



監修 島山潤子さん

「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。



詳しい内容や応用編は、農林水産省HPで紹介しています。ぜひアクセスしてみてください。

お手軽「キッチン菜園」 [初級編]  
(農林水産省 aff (あふ) バックナンバー)  
[https://www.maff.go.jp/j/pr/aff/1911/spe2\\_01.html](https://www.maff.go.jp/j/pr/aff/1911/spe2_01.html)



(福井県農林水産部流通販売課)

# おうちで簡単！野菜作り

## チャレンジ③「ほうれん草」

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。



### 必要なもの：

- ほうれん草の種
- 野菜用の培養土(PH6.0～6.5のもの)
- 化学肥料(チッソ、リン酸、カリウムの含有量がほぼ同じもの)
- 鉢、鉢の受け皿
- ミニシャベル、ミニじょうろ、霧吹き



### (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、土をしっかりと湿らせます。

### (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ょう。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グラムを使用しました。



できあがり!

### (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。

★詳しい内容や応用編は、農林水産省HPで紹介しています。ぜひアクセスしてみてください。お手軽「キッチン菜園」 [初級編]

[https://www.maff.go.jp/j/pr/aff/1911/spe2\\_01.html](https://www.maff.go.jp/j/pr/aff/1911/spe2_01.html)



(福井県農林水産部流通販売課)