

北井りかさんのガーデニング&菜園講座

「わが家の庭や家庭菜園を、もっと素敵に楽しく」とお考えの皆さんのために今号からスタートするこのコーナー。

第1回は北海道函館市で「元気になる庭・農園づくり」に取り組む、北井りかさんおすすめの「コンパニオンプランツ」入門編をお届けします。

●文・イラスト:北井りか



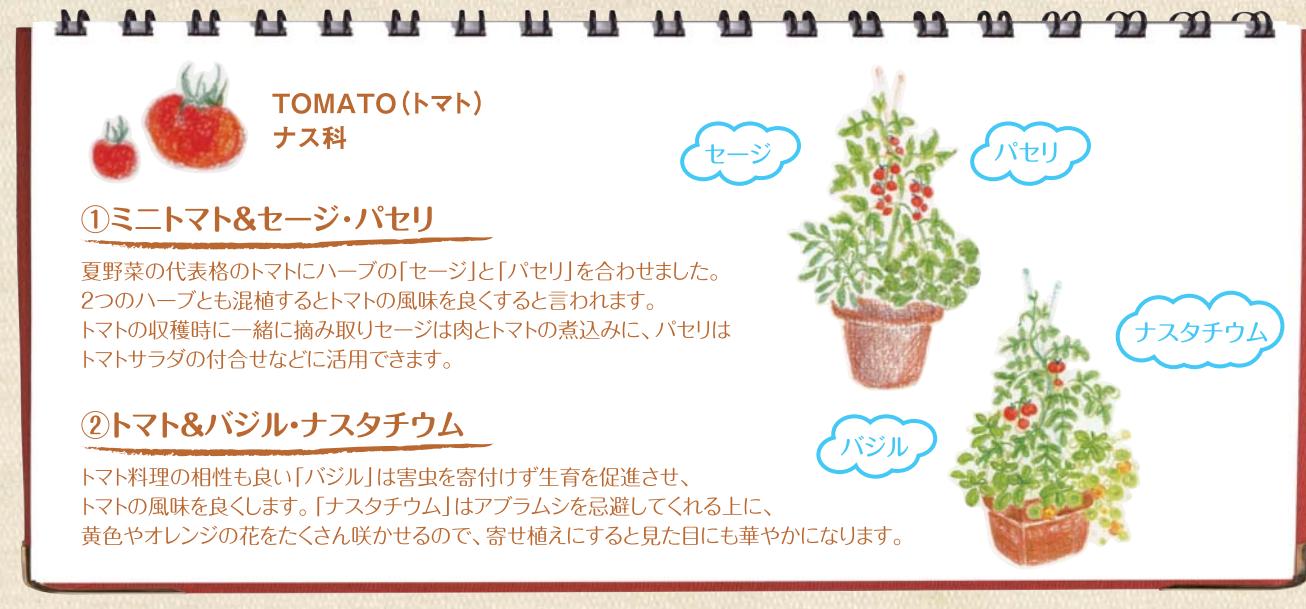
北井りかさん

昭和48年11月25日生まれ。北海道女子短期大学工芸美術科卒。園芸療法士の資格を取得後、人と環境に優しい園芸活動・循環型農業を目指し札幌から函館に移住。同じ園芸療法士でもあるパートナーと共に、新規就農認定を受け認定農業者として19年度より営農を開始する。自らデザインする「ごやぎの丘 ガーデン フーム」は、ワインペリーを主軸にブルーベリーなどの小果樹と、ハーブをはじめ草花と野菜が競演する庭園風の農園を目指しています。現在13匹の山羊があり、堆肥作りにもEMを活用し果樹栽培・野菜栽培に役立てています。

第1回
コンパニオン
プランツを
知っていますか?



6月からの夏野菜の組み合わせ



①ミニトマト&セージ・パセリ

夏野菜の代表格のトマトにハーブの「セージ」と「パセリ」を合わせました。2つのハーブとも混植するとトマトの風味を良くすると言われます。トマトの収穫時に一緒に摘み取りセージは肉とトマトの煮込みに、パセリはトマトサラダの付合せなどに活用できます。

②トマト&バジル・ナスタチウム

トマト料理の相性も良い「バジル」は害虫を寄せつけず生育を促進させ、トマトの風味を良くします。「ナスタチウム」はアブラムシを忌避してくれる上に、黄色やオレンジの花をたくさん咲かせるので、寄せ植えにすると見た目にも華やかになります。



①ナス&パセリ・チャイブ(ハーブ)

水を好むナスには害虫を防ぐ土の乾燥を防ぐ「パセリ」と、トマトと同様にナス科との相性が良く、アブラムシ予防となるハーブ「チャイブ」を合わせました。

②ナス&マリーゴールド(ハーブ)

ガーデニングとして楽しむために株元に花を合わせるのも楽しいものです。キク科の植物は害虫の嫌いな独特においと味がするので、食害に遭いやすい野菜と混植すると良く、マリーゴールドは害虫の予防にもなるほか、土中のセンチュウ予防にも効果があり、すき込むと土を活性化してくれるなど、コンパニオンプランツの代表と言えます。アブラムシの予防になるナスタチウムと合わせ「見て楽しむ」こともできます。

それぞれの地域の気候や土壤環境、生息する虫の種類によっても効果が左右されます。

植物同士の性質の違いや環境条件をよく観察して最良な環境を作っていくことが大切です。

毎日、少しの時間を植物と共に過ごし、育てて・見て・収穫して楽しい、そして食べて美味しい

ガーデニング感覚の野菜作りを気軽に楽しんでみてはいかがでしょうか?

読者のガーデニング&家庭菜園、投稿募集中!

自慢のお庭や菜園のようす、栽培のコツなど、EMで育てた花・野菜の情報をお待ちしています。
ぜひ写真を添えてふるってご応募ください。(応募先はP.29「読者の広場」をご覧ください)

みんなの、「庭先で野菜や果物の収穫を楽しみたい!」「無農薬で安全な野菜を子供達に食べさせたい!」そのような声に、古くて新しいコンパニオンプランツを取り入れた、見た目にも楽しい安全な野菜作りを紹介いたします。

化学肥料や農薬の無かつた時代、先人たちは自然をじっくり観察して試行錯誤しながら、作物の栽培をしていました。痩せた土地には、山から落ち葉を運んでは植物有機堆肥(腐葉土)を作り、土地に入れて畑にし、ミミズや益虫(テントウムシやクモ、カマキリ)を利用して、出来るだけ生き物を殺さず、生態系バランスを優先させて多様な生物に富んだ栽培環境(畑)をつくり、自然界の仕組みを上手に活用した持続可能な有機循環の栽培方法(農法)を作り上げました。

コンパニオンプランツのルーツ

世界の各地域で先人たちは、野生植物を採取していました。私たちの食卓にあがる野菜は、野山に自生していた野生植物の中から食べて美味しいものを先人たちが採取し育種を繰り返してきたもので、今では大根は大根畑、どうもろこしはどうもろこし畑と、生産性の向上と管理のしやすさから單一栽培が当たり前になりました。

野菜が野生植物時代だった頃には様々な種類の植物が一緒に野山に自生していました。そのように共生しながら群生できる植物同士の相性がコンパニオンプランツのルーツ(原点)です。

一般的に人に相性があるように植物同士にも一緒に植えると互いに良い影響を与え合い、助け合い、補い合う植物の組合せは非常に多く、家庭菜園を本格的に行っている方はもちろん、庭先やマンションのベランダなどの限られたスペースで野菜づくりを楽しむ方やガーデニング愛好家にも楽しく活用できると思います。

特にハーブなどは、成分中に含まれる精油で病害虫を遠ざける効果があります。ハーブとの組合せは非常に多く、家庭菜園の効果が期待できます。

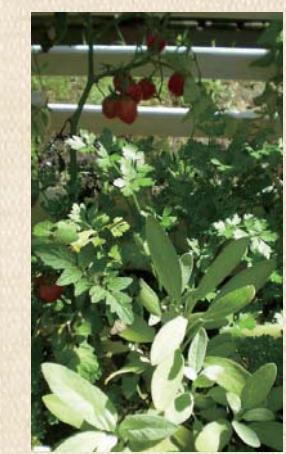
②生育を促進する③風味を良くするなどの効果があります。

コンパニオンプランツ栽培では、①病害虫が発生しにくい

②生育を促進する③風味を良くするなどの効果があります。

ハーブとの組合せは非常に多く、家庭菜園を本格的に行っている方はもちろん、庭先やマンションのベランダなどの限られたスペースで野菜づくりを楽しむ方やガーデニング愛好家にも楽しく活用できると思います。

農薬を使わず楽しみながら、上手にコンパニオンプランツを利用したこれから季節におすすめの野菜づくりをイラストで紹介します。



**コンパニオンプランツを取り入れて
ガーデニング感覚の野菜作りにチャレンジしてみませんか。**

日々暖かく草花も開花するガーデニング日和です。今年はコンパニオンプランツを取り入れた野菜づくりで健康生活

