

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回目は北海道函館市で「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

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



TOMATO(トマト)
ナス科

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されます。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け合せなどに活用できます。

②トマト&バジル・ナススタチウム

トマト料理の相性も良い「バジル」は害虫を寄せ付けず生育を促進させ、トマトの風味を良くします。「ナススタチウム」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。

セージ

パセリ



ナススタチウム

バジル



EGGPLANT(ナス)
ナス科

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ぎ土の乾燥を防ぐ「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の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スタチウムと合わせ「見て楽しむ」こともできます。

パセリ

チャイブ



ナススタチウム

マリーゴールド

それぞれの地域の気候や土壌環境、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適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)



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「こやぎの丘 ガーデン ファーム」は、ワインベ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匹の山羊がおり、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。

みなさんの、「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った時代、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(テナントウムシやクモ、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栽培は、先人の知恵を基に「安全・安心」の作物栽培を可能にします。さらに「EM資材」を活用することで土壌微生物相を豊かにし、環境にも人もやさしい循環型の栽培を再現します。



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
野菜づくりで健康生活

日々暖かく草花も開花するガーデニング日和です。今年にはコンパニオンプランツを取り入れたガーデニング感覚の野菜作りをチャレンジしてみませんか。



コンパニオンプランツのルール

世界の各地域で先人たちは、野生植物を採取してきました。私達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、とうもろこしはとうもろこし畑と、生産性の向上と管理のしやすさから単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ル(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、補い合う植物の組み合わせと、成育を遅らすなど悪い影響を与える組み合わせも存在します。一般的には共栄植物や



共存作物と訳されており、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、などの効果が期待できます。

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。ハーブとの組み合わせは非常に多く、家庭菜園を本格的に行っている方々はもちろん、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、これからの季節におすすめの野菜づくりをイラストで紹介いたします。