

# 北井りかさんのガーデニング&菜園講座

7~10月にかけて種まきから簡単に栽培できる野菜と言えば、コマツナなどの葉野菜とプランター栽培に最適なラディッシュなどのミニ野菜がおすすめです。

●文・イラスト:北井りか

プラス  
自家製ピクルスレシピ



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。同じ園芸療法士で建築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・野菜栽培に役立っています。

第5回  
葉野菜  
ミニ野菜に  
トライ!



## 手軽に楽しむ、葉野菜とミニ野菜

~種まきから始めよう! コンパニオンプランツを取り入れた野菜づくり~

※コンパニオンプランツとは、共存共栄関係のある植物同士のことをいいます。

### アブラナ科野菜のプランター栽培

種をまく時期をプランターごとにずらせば次々に収穫できますし、シュンギクなどは株元から採らず葉だけを摘むようにすれば長く収穫ができます。コマツナ・ダイコン菜などの葉野菜は生育期間も比較的短く、周年栽培が可能な品種も多く、普段食べたことのない新顔の野菜をプランター栽培で手軽に楽しみ、味わうことができます。

#### 【チンゲンサイとシュンギクの組合せ】

アブラナ科の「チンゲンサイ」は、キク科のシュンギクと混植すると「シュンギク」の茎葉に含まれる硝酸濃度を減らしてくれます。「チンゲンサイ」につくヨトウムシやモンシロチョウなどの虫は「シュンギク」がとても嫌いなので害虫予防になり、お互いを助け合いながら生育を促進させます。また、必要な栄養素が異なるために肥料の競合がほとんどありません。



3~5cm  
間隔で  
たねをまく。  
1ヶ所に  
2~3粒

#### 【アブラナ科とセリ科の組合せ】

アブラナ科野菜とセリ科野菜を混植すると、害虫であるアオムシを遠ざけます。

アブラナ科	コマツナ・タアサイ・ダイコン・タカナ・チンゲンサイ・ナバナ ハクサイ・ブロッコリー・ミズナ・キャベツ・ラディッシュ・カブ
セリ科	ニンジン・セロリ(スーペセロリ)・パセリ・ミツバ

#### 【コマツナ・ダイコン菜・サラダ菜の組合せ】

アブラナ科の「コマツナ」と「ダイコン菜」は、キク科の「サラダ菜」と混植すると、お互いに害虫を遠ざけ成長を助け合います。3種類とも間引きした葉はやわらかいのでサラダ料理などに利用します。



コマツナ・ダイコン菜・サラダ菜の  
たねをミックスしてまくと  
ベビーリーフのように収穫して  
サラダなどにして食べられます

間引き  
しながら本葉が  
2・3枚のものを  
収穫する

#### その他のキク科の植物

キク科	サラダ菜・エンダイブ・サンチュ・シュンギク・ トレビス・フキ・ヤーコン・レタス
-----	--

### 自ヤギ通信

春に生まれた子ヤギたちは暖かい日差しの中、親子でひなたぼっこをしたり、青草をいっぱい食べたり。体重も増え、元気に育っています! コロコロとしたヤギの糞を集めてEMで処理し堆肥を作ります。



今年収穫した  
やぎ糞と  
馬糞堆肥で  
育ったアスパラ

### かわいい!おいしい!ミニ野菜のプランター栽培

ミニ野菜のプランター栽培は、短期間に収穫ができて、初心者におすすめ。思い立ったらすぐ始められるのもうれしいポイントです。

#### 【ラディッシュとホウレン草の組合せ】

ホウレン草はカブ、ラディッシュの生育を助けます。ラディッシュ(二十日大根)は種まきから20日~30日程度で収穫できるので、簡単にプランターでの栽培ができ、真夏と真冬以外はほぼ年中栽培可能です。ベビーリーフとして利用できる。サラダ用赤軸ホウレン草を植えると彩りもきれいです。



ラディッシュとホウレン草

サラダ用の赤軸ホウレン草

#### 【ミニニンジンとミニダイコンの組合せ】

セリ科の「ミニニンジン」とアブラナ科の「ミニダイコン」を混植します。ニンジンの葉が大きくなると観葉植物のように観賞できるので、寄せ植えのように大鉢に種をまくのもおもしろいです。



ミニダイコン

間引いた葉も食べられます

ミニニンジン

ミニニンジン  
の寄せ植え  
涼しげな葉はまるで観葉植物のよう

### 『ミニ野菜を使ったカラフルピクルス』

収穫した新鮮野菜でおいしいピクルス(野菜の酢漬け)を作ってみませんか? さっぱりとした自家製ピクルスは暑い日や、体が疲れた時にピッタリのメニューです。漬物やサラダ感覚でいろいろな野菜で楽しみましょう。

#### 【ラディッシュのピクルス】

ラディッシュ ----- 20個  
リンゴ酢(穀物酢) ----- 100ml  
水 ----- 100ml  
砂糖 ----- 大さじ4  
EM蘇生海塩GOLD ----- 少々

- ①鍋にAを入れ、ひと煮立ちしたら火を止めてさましておく。
- ②洗って水気を取ったラディッシュを保存瓶に入れ①の調味液を入れる。
- ③1晩たったら食べられます。



カラフルピクルス

酸味が嫌いな方や、逆に酸味の強いほうが好みの方は砂糖の量を加減して下さい。風味づけにローリエや粒コショウ・カレー粉を入れるなど、自分好みの味にアレンジしてもよいでしょう。