

# 手作り野菜に チャレンジ



おうち菜園  
楽しみませんか



野菜の成長を、間近で楽しむことができる、「おうち菜園」。

収穫した野菜は食材として利用でき、食の安全や安心が得られることも大きな利点です。自分で育てた野菜は新鮮でおいしさも格別！広い庭がなくてもベランダや玄関など、それぞれの生活スペースにあった楽しみ方ができます。

プランターや鉢植えは小さなスペースに置くことができ、最小限のグッズで始められます。

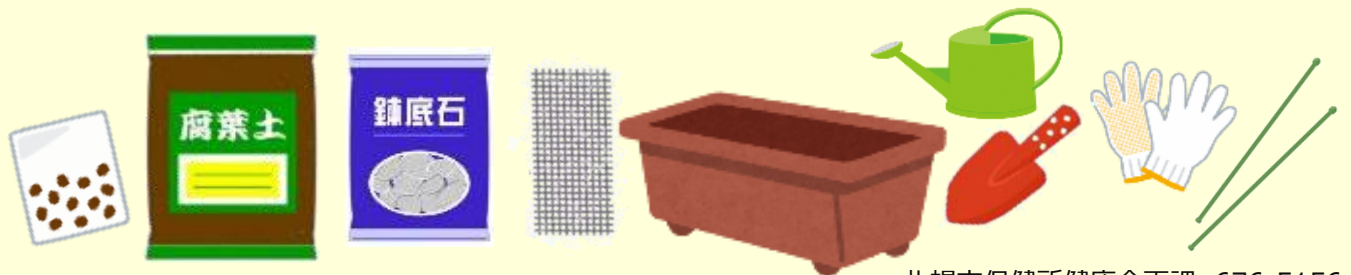
日頃、目にしたことのない野菜の姿（花や実のつけ方など）に接するのは、育てていればこそその楽しみ。

コロナ禍でおうち時間が長くなっている今、

「おうち菜園」は、体と心を健康に保っていくためのおすすめアイテムと言えるかもしれません。

プランターを使用の時に  
用意するもの

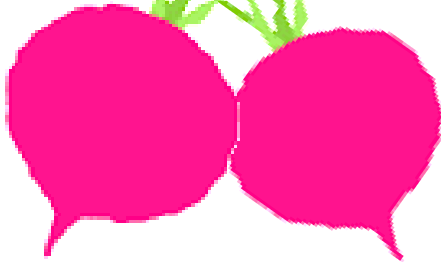
- ・種
- ・野菜用の土
- ・鉢底ネット
- ・スコップ
- ・支柱（必要な時）
- ・プランター
- ・鉢底石
- ・じょうろ
- ・軍手



ラディッシュは、  
葉も食べられます

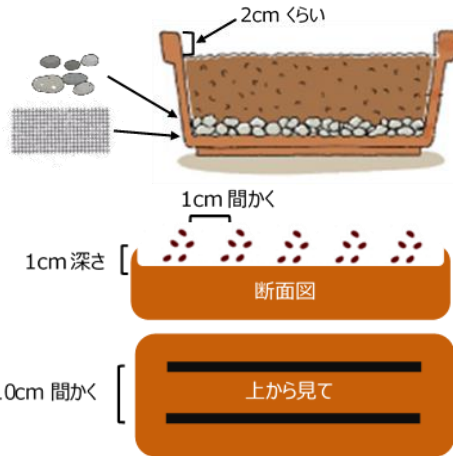
# ラディッシュのそだてかた

種をまくとひと月で収穫できるので、  
春から秋までくり返し作ることができます。



ラディッシュの葉は、  
カルシウムや鉄、ビタミンが豊富であるため、  
緑黄色野菜として利用できます。  
(間引きした葉はやわらかくておいしいですよ！  
捨てずに、食べてみましょう！)

1. 深さ15~20cmのプランターの底に鉢底ネットをしき、その上に鉢底石（軽石など）をしてから、土を入れる。土は満杯に入れずに上から2cmほど余裕を持って入れる。
2. 土に1cmの深さで1列みぞをつけ、そのみぞに1cm位の間かくをとりながら、種を落としていきます。  
2列以上まく場合は、列の間を10cmほど空けます。
3. 種をまいたら上に土をかぶせて、水やりをする。  
(いきおいよく入れると種が流れてしまうので、細かい目のじょうろがおすすめ)



## ラディッシュメニュー いろいろなバリエーションで楽しめます



4. 種まきした後、芽が出るまでの間は、土を乾燥させないように水やりをします。  
芽が出た後は、土の表面が乾いてからたっぷり水をあげるようにします。
5. 本葉が1枚出てきたら、となりの葉と3~4cm間かくをあけて間引きします。
6. 本葉が3~4枚になったら、今度は6~7cmの間かくになるように間引きしましょう。
7. ラディッシュの頭がみえるようになり、直径が2~4cmになったら収穫できます。

