

## 紙コップで育てる小さな菜園

家庭菜園で野菜を育てたいけれど、菜園が近くにないとか、プランターを置く場所がないという方も少なくないと 思います。そういう方でも簡単に始める方法が紙コップを使った、小さな小さな菜園です。窓ぎわや食卓の脇などに 小さな自然を作ってみませんか。

紙コップ栽培は、①材料費が安い、②手間がかからない、③場所をとらない(移動がかんたん)という事が特徴です。 いろんな野菜のベビーリーフに挑戦してみて下さい。小さなタネが芽を出し、育っていく野菜を家族みんなで観察し てみましょう。楽しく!おいしい!自分で育てた新鮮な野菜をぜひ食卓に。

## 紙コップ栽培のやりかた(ルッコラ、秋まきの場合)



①紙コップに穴あけ

紙コップの底に水抜きの穴をあけま す。下にダンボールを敷いて、千枚 通しなどで内側から外側に向かって 穴を5カ所あけます。



②土の準備

ビニール袋に市販の園芸培土(化成 肥料の入っていないもの) 220cc と 水約 50cc を入れ空気で膨らませ、 上下に振ってよく混ぜます。



③土を入れる

紙コップの縁まで土を入れ、手の平 にトントンと打ちつけて土を詰めま す。その後、表面が平らになるよう に軽く押さえます。



4タネまき

タネ 10 粒を重ならないように、等 間隔にまきます。次にタネがかくれ る程度(5mm)に土をかぶせ、コッ プの底などで軽く押さえます。



⑤ ラップをかぶせる

土が乾かないように、ラップフィル ムを紙コップにかぶせて輪ゴムで止 め、発芽するまで直射日光の当たら ない屋内に置きます。



6発芽したら・・・

芽がではじめたらラップフィルムを 外し、陽によくあてます(2~3日 目)。芽が出そろうまでは土の表面 が乾かないように気をつけます。



**⑦ベビーリーフの収穫** 

いつでも収穫できますが、本葉がふ れあうようになったら間引きをして 5本を残します。その後は用途にあ わせて収穫していきます。



⑧いただきます

パスタやピザの上に散らして食べて みてはいかがですか。また、サラダ で食べたり、ハンバーグなどの添え ものとしてもいいですね。



いろいろ育てよう!

ルッコラだけでなく、コマツナ・ミ ズナ・カラシナ・ホウレンソウなど も楽しめます。容器や小物を工夫し てディスプレイしてもいいですね。

## 栽培のポイント

- ・陽あたりのよい場所に置きましょう。蛍光灯の光しかあたらない場所に置くと徒長しやすくなるので注意しましょう。
- ・初期の水やりは土の表面が湿る程度です。本葉が出はじめたら吸水量が多くなるので、土の乾き具合をみながら1日 2回(朝・昼)を目安に水やりをします。