

キッチンで楽しむ 再生栽培

リボンベジタブル

再生栽培スペシャリスト
大橋明子



土に植えた豆苗は育つとエンドウマメに



夏は土植えがおすすめ
再生栽培というところ、水耕栽培が楽だと思ってる人が多いのですが、夏は水があたたまるので根腐れしやすく、管理が大変です。できたら、根が出たものは土に植えるのがおすすめです。



おおはしあきこ イラストレーター。家庭菜園&料理愛好家。国際中医薬膳師。ホームページ: ohashiakiko.com YouTube: 「食&植」チャンネル大橋明子



産業編集センター 1400円十税

水栽培 豆苗

栄養豊富な豆苗は夏でも水耕栽培できますが、1日に2〜3回水を変えましょう。

＜育て方＞

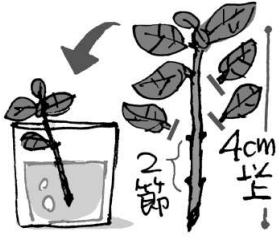
①根元にある脇芽が残るように下から2節目上でカットして、浅い皿に置き、豆が浸からないくらいに水を入れる。

土栽培 ミント

ミントは多年草で、とても生命力が旺盛です。これからの季節、アイスティーやアイスに添えて楽しめます。

＜育て方＞

①茎4センチ以上のミントで2節以上を目安に、水につける(図)。



②根が出たら植木鉢に培養土を入れて植え、直射日光の当たらない場所に数日おく。
③新芽が出て、混みあつ



双葉

土栽培 カイワレ大根

★バジルなども同様に育てられる。
カイワレ大根そのものは再生栽培できません



葉大根



葉大根

④本葉が出始め、混みあつてきたら収穫を兼ねて間引く。
★周囲の土を寄せてさらに育てるとミニ大根が収穫できる。

てきたら収穫を兼ねて摘む。切ったところから枝分かれして増える。
④冬に地上部分が枯れたら切っておくと、春に新芽が出る。

が、根元にある双葉を育てると葉大根やミニ大根が収穫できます。
＜育て方＞
①ブロックのカイワレを食べる分を除き、根元を4センチくらい残す。
②残したところから双葉を丁寧にはさす。
③植木鉢に培養土を入れ、1センチの穴を作って②を植える。
④本葉が出始め、混みあつてきたら収穫を兼ねて間引く。
★周囲の土を寄せてさらに育てるとミニ大根が収穫できる。

①頭の部分を2センチくらい切り、切り口が浸る程度の水につける。
②新芽は中央から出てくるので、外側の葉はこまめに取り除く。
③生長した葉はハサミでカットして収穫し、根の部分が黒く変色するまで収穫できる。

①頭部分を2センチくらい切り、切り口が浸る程度の水につける。
②新芽は中央から出てくるので、外側の葉はこまめに取り除く。
③生長した葉はハサミでカットして収穫し、根の部分が黒く変色するまで収穫できる。

水栽培 根菜

ニンジンやカブ、ピーツなどの根菜は、季節に関係なく水耕栽培できます。夏は腐りやすいので、こまめに水を変えて、その際に切断面も洗って腐るのを防ぎましょう。

＜育て方＞

①頭の部分を2センチくらい切り、切り口が浸る程度の水につける。
②新芽は中央から出てくるので、外側の葉はこまめに取り除く。
③生長した葉はハサミでカットして収穫し、根の部分が黒く変色するまで収穫できる。

読書を支えに...



18歳の宝迫さん(1958年)。いつも家には猫がいた

借金取りが押し寄せる日々があり、やっとの思いで高校に進学しました。柳井高校の図書館にはたくさん本の本があり、『シエークスピア全集』(坪内逍遙) 全巻を破。『チボ一家の人々』(ロジェ・マルタン・デュ・ガール) が好きでした。高2のとき、腎臓病で長期に休学。経済状態もあって就職することになり、公務員の中で裁判所書記官の道を選んで上京することになりました。

私は小学校を5校、中学校を3校と各地を転校してきました。中国の大連市、兵庫県神戸市、広島県大崎上島町、京都府福知山市、山口県柳井市です。いじめもありましたがけんかも強くなり、女の子たちの仲間づくりをしました。テレビがなかった頃、ほぼ標準語の私は生意気に見えたのかも知れませんが、上級生男子から殴られたり、許し難い差別用語をあげせられました。
京都の蟻川民主府政のもと福知山市の小学校では『君が代』が歌われなかったのが、柳井市では何かと出てくるのに驚き抗議したこともあります。小6と中3の担任は立派な先生で今も感謝しています。私は手当たり次第に本を読んだり、小6までむすびで、小6までに夏目漱石や芥川龍之介、オノレ・ド・バルザックなどを読みました。中3の先生は福田英子の『妾の半生涯』を勧めました。

聞き書き 母の歴史

山口県 宝迫美穂子さんのお話 (7)

3057

女性のひろば
8月号発売中
特集 平和の願いを紡いでいく 戦後80年の8月に
加害の歴史を教える/世界に「9条」をほかに物価高から暮らしを守る政治へ 小池 晃
包括的性教育 からだを知り、権利を知る 星野 恵
シリーズ戦後80年 ⑥東京大空襲 元木キサ子
おとなの絵日記 飯沼勇次郎
連載小説ブンブン部について あさのあつこ
翔子の書 金澤翔子 文・金澤泰子
おしゃれは私の特効薬 花本幸枝
日本共産党中央委員会出版局 ☎03-3470-9636
〒151-8586 東京都渋谷区千駄ヶ谷4-26-7 定価316円(税込)

オンライン 次世代全国ミニ交流 Vol.42
8月8日(金)20時~21時
参加にあたって
・新婦人しんぶん7月26日号、8月2日号をご用意ください
・全体会のあと、グループに分かれて「新婦人しんぶん」を一緒に読みます。聞いただけでもOK!
お問い合わせ 各支部または都道府県本部へ

第32回 全国大会記念品 おしゃれな♡新婦人グッズ
●憲法ひとこと箋
いわさきちひろ絵 「草むらの小鳥と少女」
憲法9条の条文入り 頒価 200円
大会記念実行委員会 ご注文はお近くの大会記念実行委員会へ