

SOCIO COLLAGE vol.3

SOCIOとひと、SOCIOと暮らし方などCOLLAGE(=組み合わせ)しながら、リアルなライフスタイルをご紹介します。

Guide

ソシオがご提案する暮らし方のガイドです。

SOCIO COLLAGE、Guideは暮らし方のヒントをご提案していくコラムです。
今回はキッチンガーデンの基本を生花店オーナー大川さんにお伺いしました。

キッチンガーデンとは？

キッチンガーデンとは、食べられる野菜やハーブをお庭やベランダで育てる家庭菜園のこと。もちろん、キッチンの周りでインテリアとして野菜やハーブを栽培することもキッチンガーデンといえます。

ここ最近、エコや有機栽培などのキーワードがメディアでも多く取り上げられるようになってきました。ハーブは栽培しやすいという特色もあり、様々な料理にも役立ちます。「育てる楽しさ」「食する嬉しさ」を体感できるキッチンガーデン。今回は、キッチン(室内)で楽しむコツをお話します。

キッチンガーデン5カ条

1. 食べられるものを植えるべし！

もちろん食べられるものを栽培したいのですが、「野菜やハーブは何を植えるか。」選ぶときに悩んでしまいますよね。どんなものがキッチンガーデンに適しているのでしょうか？まず、根菜やつる性のものはキッチンには適しません。また、支柱が必要なキュウリやトマトなども難しいかもしれません。

キッチンガーデンにはどちらも葉物が適しています。パセリやネギ、ラディッシュ。タイムやローズマリー。今、大人気のパクチーなどもキッチンガーデンには最適です。

2. 見た目も重要！

毎日立つキッチン。とすれば毎日見る野菜。「見た目がいいもの」を栽培の大前提とするならば、ネギは野菜の中で万能かもしれませんが、それよりもインテリアにもなるハーブのチャイブなどをお勧めします。

色が綺麗な葉物の野菜もたくさん出てきています。そして、野菜を植えるプランターや鉢にこだわってみましょう。

育て方もいろいろあります。家の中やキッチンの周りに土があるのが苦手な方は水耕栽培、ハイドロカルチャーなどもあります。



彩りの綺麗な野菜やハーブはそれだけで嬉しい。

3. 日光浴をさせるべし！

もともと野菜やハーブは日光や風が大好き。週に1回は外に出し、水をやり手入れをして30～60分程度はしっかりと風にあて日光浴をさせてあげてください。日にあてることで、成長も促され、次々と新芽を出してくれます。キッチンガーデンの良いところのひとつは、すぐにお水をあげることが出来る点です。野菜やハーブは、水のあげすぎもよくないので、水の管理は注意が必要です。

4. 副産物をしっかりと堪能すべし！

「見て癒され、食べておいしい」野菜やハーブ。自分で育てた野菜やハーブを使って美味しい料理をたくさん作ってください。農薬を使わずに育てられるので安心ですし、自分が使いたいとき料理に使えるため新鮮です。そして、ハーブは美味しいだけでなく、いろいろな薬効もありますので調べてみるのも面白いですよ。食べ過ぎて、生育が追いつかなくなってしまう丸坊主になるかもしれませんのでご注意ください。

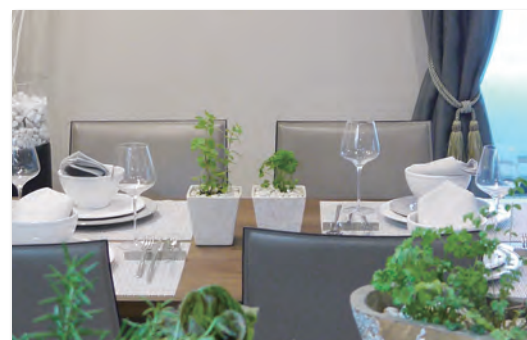


料理の付け添えにすぐに使えて便利。

5. キッチンガーデンを楽しむべし！

外とは違って虫など害虫も寄りにくいので、気軽に育てることができます。また、インテリア効果が期待されるキッチンガーデンは、小物と一緒に飾ったり楽しんで育ててみましょう。

スーパーで買うと高かったハーブも育てると気軽に使えるようになり、料理の幅も広がります。



いつでも料理に使えるようにキッチン周りに置き、テーブルにグリーンが欲しい時は観賞用にも。

キッチンガーデンのススメ

見て香って食べて。キッチンガーデンには沢山の美味しい！が詰まっています。大好きな野菜やハーブ・料理に、1度使用した野菜の根っこなどを再利用して野菜を育てるのもエコですし、苗などを買う必要もないので、手軽に始めることができます。各家庭にあった栽培方法で見て香って癒され、食べて健康になれる。そんなキッチンガーデンを楽しんでください。



Profile

マダムテテ 主宰
株式会社花栄 代表 フラワーコーディネーター
大川 和恵 KAZUE OKAWA

生花店「花栄」を経営。
フラワーアレンジメント教室を主宰。
毎日の暮らしに植物を取り入れることの
素晴らしさを広めている。

