

#16 緑と暮らす②

バルコニーで始める 菜園ガーデニング!

採れたての野菜は瑞々しく、下レッシングも要らないと感じるほど味も濃くしつかりしていますね。家族で育てた物ならなおのこと、野菜嫌いだった子どもたちもサラダに目を輝かせるようになりませぬ。

バルコニーを広くとった住戸ではガーデニングのスペースを確保しやすく、ガーデンとしての風景も作りやすくなっています。

今年はお家でも菜園ガーデニングに挑戦してみませんか?



リビングの風景を作る気持ちで

菜園ガーデニングは、種苗と深めのプランターさえ用意すれば始めることができます。ですがマンションのバルコニーはほとんどがLDKに面しています。つまり、ふだん最も目に触れる風景になることを意識することが大切。ちょっとコストがかかるかもしれないですがプラスチックのプランターではなく、リビングからの眺めを意識したコンテナを用意するのがおすすめです。木や石などの自然素材、陶器なども色柄が豊富にありますから、室内とコーディネートしてみてもいいでしょう。わが家自慢の風景になれば、菜園ガーデニングの楽しみそのものも長く続くと思います。

お手入れのしやすさが、長く続けられる秘訣

LDKに面したバルコニーでのガーデニングは、野菜の生長を見守りやすいだけでなく、お手入れに気軽にいられるという大きなメリットがあります。子どもたちも興味を示しやすいので、水やりなどのお手入れを手伝わせてあげましょう。

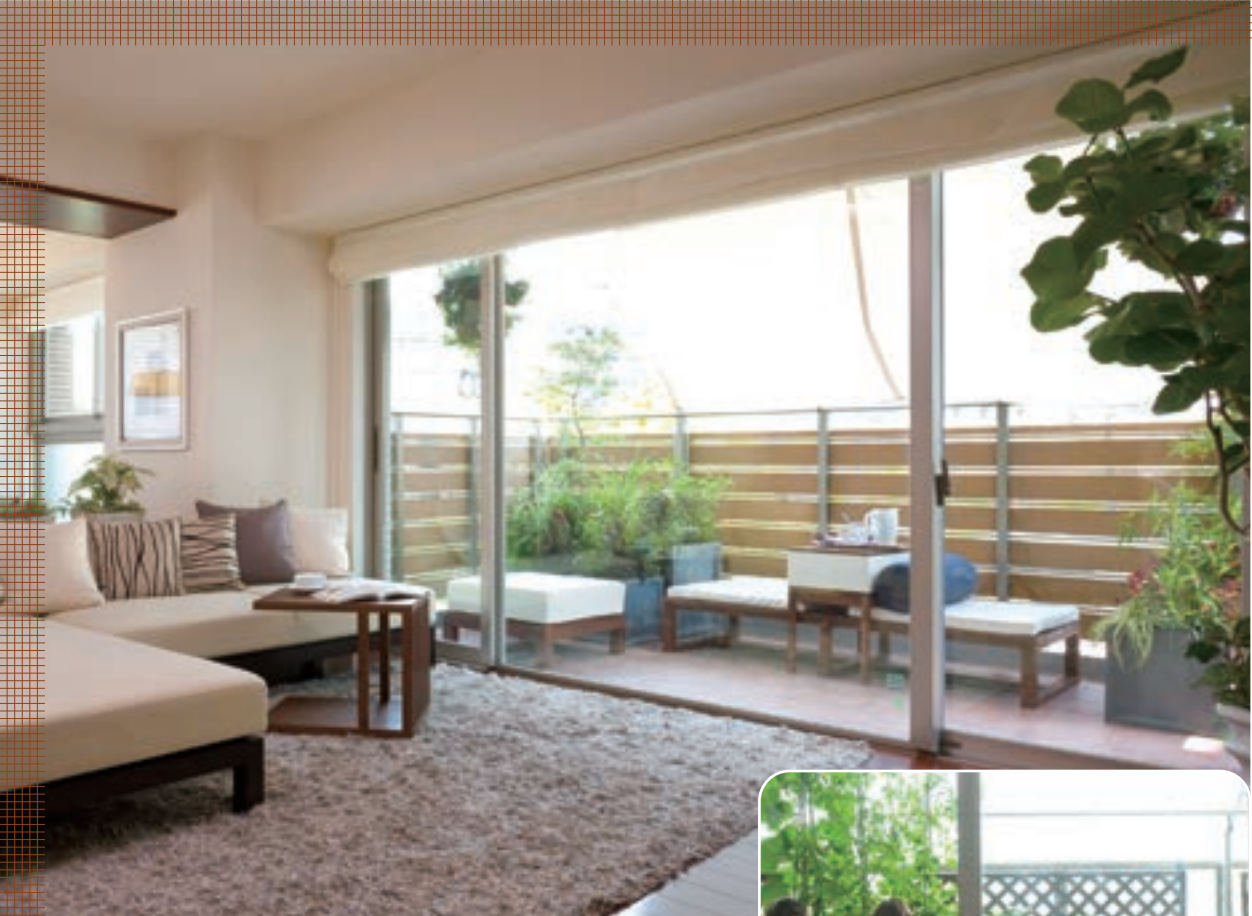
ある調査によると、「野菜が嫌い」な子どもは36.4%。苦手の野菜は無い子どもは1割ほどしかいませんでした(※1)。野菜を細かく刻んで入れるなど調理を工夫しても苦手はなかなか克服できないようで、実際に有効だった方法は「おいしいよと声をかける」「が1位、次いで「家族や友だちと一緒に食べる」、そして「栽培する・収穫する」が3位にランクインしていました(※2)。

苗から育てていく様子を毎日眺め、自身で水やりなどの世話をすることで、食べず嫌いもやすやすと乗り越えられそうですね。

その際、忘れてはいけないのが子どもたちの転落防止策。子どもが登ってしまう「足がかり」になる物を、手すりの近くに置かないでください。さらにバルコニーに出る時は必ず大人も付き添うなど、ふだんから十分な注意を払ってあげましょう。

キッチンの勝手口に面してバルコニーがある場合は、そこに小さなプランターを並べるのもおすすめです。ベビーリーフをさっと摘んでお料理にトッピングなど利用しやすく、風景の見栄えを気にせずに食べるガーデニングを楽しむことができます。

※1-2 「生活リテラシーbook005 子どもの生きる力を育む家」積水ハウス 総合住宅研究所



ガーデンファニチャーまでインテリアとコーディネート。野菜だけでなく草花の寄せ植えも組み合わせると、季節ごとにいるような表情が楽しめます。

市販のプランターを複数組み入れて使うタイプのコンテナ。ビギナーでも苗の配植がしやすく、キャスターを付ければ移動も簡単! (積水ハウス/ガーデンファニチャー)



キッチンの勝手口に面したバルコニーの、菜園ガーデン。育てやすいハーブなどで気軽にスタートでき、しかもお料理にお茶にと大活躍するはず!



「そっと根元に水をあげようね」……子どもたちにとって、水やりも「遊び」の延長。菜園ガーデンは「食育ガーデン」でもあるのです。

菜園ガーデニング 4つのポイント

kitchen gardening



1 育ちやすい季節を選ぶ

野菜にはそれぞれ、発芽や生長に適した温度があります。まずはその野菜が育ちやすい時期を選ぶことがいちばん。適期がわからなければ種苗店で相談してみましょう。



- レタス** 4月頃に苗を植えつけると、初夏に収穫できます。いろいろな種類があるので、寄せ植えしてみてもいいかも？
- ルッコラ** 4月頃に種をまくと、初夏に収穫できます。きれいな花も食べることができます。
- ラディッシュ** 4月頃に種をまくと、初夏に収穫できます。間引き菜はまさにカイワレダイコンです。
- コマツナ** 4月頃に種をまくと、初夏に収穫できます。発芽までは日陰をして、発芽したらすぐに陽当たりの良い場所に移すのがコツ。
- トウガラシ** 5月頃に苗を植えつけると、夏に収穫できます。実が真っ赤になったら順に摘み取っていきましょう。こまめに摘むと、また花をつけます。

3 テーマをもって

野菜のガーデニングも草花のそれと同じで、好きな物を手当たり次第に植えてしまうと風景がまとまらなくなってきます。サラダに使いやすい野菜やハーブ、薬味野菜など、好きなテーマを決めて始めてみましょう。まずは成功体験を重ねて、次はじゃがいもや人参などの根野菜にも挑戦を！



2 間引きはマメに

土から芽を出すとそれだけでも嬉しくて、間引きをすることがかわいそうになったりします。でも野菜をおいしく育てるには、マメな間引き作業が大切。土の中でギュウギュウ詰めになった状態では、大きくすこやかに育ちにくいのです。間引いた芽や葉は、お料理に無駄なく活用しましょう。ペーパリーフはやわらかくておいしいのでサラダはもちろん、ピザやパスタなどのトッピングにもうってつけです。



4 高温・乾燥対策をお忘れなく

バルコニーでのガーデニングはおおむね日照条件に恵まれやすい反面、乾燥や高温対策が必須になります。マルチングや自動灌水器を取り入れるなど事前に対策を施しておけば、高温と乾燥による水切れの心配も軽減でき、管理もラクになります。これからの季節、陽射しに強い夏野菜を選んでスタートするのもおすすめ。バジルやパイナップルミント、つるありインゲンなどは太陽が大好きなので、旺盛に生長してくれます。



日除けターフは見た目も美しい、高温対策。陽射しをやわらげてくれるので、菜園にも空の下のリビングにも欠かせません。



部屋づくりと同じように家具を選んで、空の下でも心地良く。来客が多い家庭ならパーティー空間として計画するのも一案。数人で食事を楽しむには、3×4mほどの空間確保が目安となります。



椅子とテーブルがあれば、ガーデニングの合間にほっと一息つきやすいもの。「お友達とお茶の時間も、わが家でゆっくり」というスタイルが増えそう！



バルコニーに居どころがあれば、キャンドルナイトも楽しみになりますね。

居どころを作ればアウトドアリビングに

ガーデニング作業では屈む姿勢を取ることも多いので、ちょっと腰を掛けられるチェアが欲しくなります。心地良い居どころを一緒に作っておくことも、バルコニーでの菜園ガーデニングには欠かせない秘訣なのです。ガーデニングファニチャーをインテリアとトータルにコーディネートすれば、空の下の、もう

ひとつのリビングになります。ひとりでもほっとしたいスペース作りに最低限必要なのは1.5×1.5m、ふたたびでお茶を飲むスペースであれば2×2mが目安となります。さらに演出度を高めるなら、バルコニーにあらかじめ照明器具を設けておきましょう。わが家で採れた野菜のカナッペとワインで、初夏の夜を楽しみたいくなります。もちろん、リビングからの夜の眺めもぐんとup！

vegetable quiz

野菜を育てていると、花の美しさに目覚める瞬間があります。少しだけ切って、キッチンに飾りたくなるほど。さて、あなたは野菜の花をいくつ知っているでしょうか？ 家族で当てっこしてみてください。答えは次のページの下にあります。

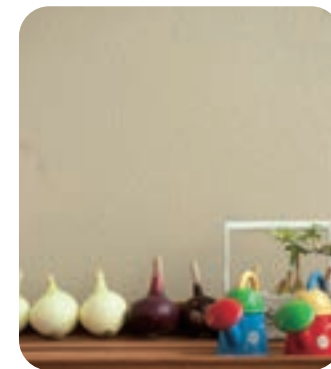


収納計画もお忘れなく

水は意外と重いものですが基本的にランドメソンのバルコニーには流しがついていないから、水やりなどのお手入れに重宝します。さらに収納スペースも併せて計画しておく、土や肥料、道具類をまとめて納めることができてお手入れもラクラク。バルコニーで過ごす居心地も高まります。



苗の根を洗うなどのガーデニング作業も水場で行えば、バルコニーの床を汚しません。



収穫した野菜はキッチンに持ち込まずに、バルコニーで保存。スローでおいしい風景になります。