

みどりの  
相談所の  
先生に聞く

## 園芸ワンポイント

指導:竹内高子先生

### みどりに関する相談は 塚山公園 みどりの相談所 ☎03-3302-9387

杉並区下高井戸5-23-12  
毎週日曜日(第5日曜日を除く)  
午前9時30分～正午、午後1時～4時30分



## キッチンで野菜づくり

窓辺で手軽にできる  
スプラウト野菜を作ってみませんか?

スプラウト (sprout) とは「新芽、芽もの野菜」のことで、一般的にカイワレダイコン、豆苗、ブロッコリー、モヤシがよく知られています。

今回、手軽に育ち、眺め、食べ、ビタミン、ミネラル豊富、フレッシュと一粒で6度美味しい「カイワレダイコン」とお友達になりませんか? 10～5月まで播種ができ、約10日間で収穫です。

### ◆スプラウトの種類

ブロッコリー、二十日大根、マスタード、ガーデンクレス、芽ソバ、紫キャベツ、ベニタデなど。

### ◆準備するもの

#### 1.カイワレダイコン (アブラナ科)

種子はスプラウト用を使用  
(畑用は種子消毒が施されているので不向き)

#### 2.容器 (深さ3～5cm位)

#### 3.ペーパータオル

#### 4.段ボール箱、アルミホイルなど

#### 5.霧吹き

### ◆栽培

#### 1.種まき

種子を水洗いして、一晩水につけます。ペーパータオルにたっぷり水をふくませ、容器に敷きます。水を切った種子が重ならない程度に密集させて蒔きます。1～2日後の発芽までアルミホイルをかぶせます。

#### 2.遮光

種子の表面を霧吹きで湿らせ、光は当てないで、草丈が4～5cmに伸びるまで、段ボール箱をかぶせるか、シンクの下、戸棚に入れておきます。

#### 3.水やり

発根までの水やりは、根がでてくるまで種子が動いてしまうので、霧吹きで種子の表面を湿らせます。

根がはって動かなくなったら、1日2～3回、シャワーや水道水を緩やかに注ぎ、水替えをします。過水にしないで種子が湿っている程度です。

#### 4.光に当てる

約5～7日で草丈が4～5cmに伸びるので、窓辺の光に当て緑化させ、眺めながら育てます。

#### 5.収穫

種まき後、約7～10日位で双葉の緑が濃くなり6～7cmに育ったら食べ頃です。ハサミで根元から茎(胚軸)をカットし収穫をします。サラダにも良いし、辛みが苦手な子どもにはおひたしにすると食べやすいです。



種まき



水やり・光を当てる



収穫

ここでカット



### ◆ポイント

1. 水は毎日、取り替える。水分は切らさず、多湿は避ける。
2. 草丈が4～5cm位に伸びるまで遮光し、茎(胚軸)を伸ばす。

## 編集後記

「みどりとひと」はみどりのボランティアと協働で編集しています。

善福寺公園取材し、改めてその自然の素晴らしさを再確認致しました。ビルは一切見えず、なかなか区内では見られない貴重な公園だと思えました(原) 善福寺公園あたりを散歩していると、時折カワセミを見かけます。“水辺の宝石”といわれる青く輝く姿に出会うと、なんだかいい事がありそうな幸せな気分になります。(松)

みどりとひと 編集もデジタル活用 目に優しい(石)

今年は暑さのせいでヒガンバナが2週間も遅れて咲きました。10月も半ばを過ぎてキンモクセイが盛りとなり、良い香りがただよう中、散歩を楽しんでいます(山) 杖をつきながら通った1年ぶりの編集委員会に復帰出来ず? 少々とまどう時間でした。(小)



みどりの新聞 みどりとひと183号 令和6年11月20日発行

編集 / みどりのボランティア

編集・発行 / 杉並区都市整備部みどり公園課 〒166-8570 杉並区阿佐谷南1-15-1 ☎ 03-3312-2111

「みどりとひと」は区ホームページでもご覧いただけます。 <https://www.city.suginami.tokyo.jp/>

