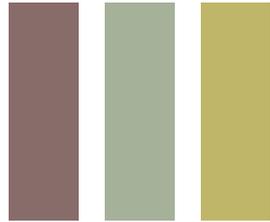




小高はなみちプロジェクトチーム

まちなか菜園のススメ 2021



もくじ

まちなか菜園プロジェクトって？	1
プロジェクトのこれまで	1
現在のまちなか菜園	2
まちなか菜園カタログ	4
東町ひだまり菜園・そよ風ガーデン	4
食事処叶や・屋根園（やねん）	5
NCL 南相馬・おだかの元気を耕す会	6
妙見ひろば・菜園マップ	7
菜園講習会&菜園 tips（コツや工夫）	8
菜園スケジュール	9
菜園 tips vol.1	11
菜園 tips vol.2	15
菜園 tips vol.3	19
菜園 tips vol.4	22
NEW 菜園 tips vol.5	27
NEW 菜園 tips vol.6	30
野菜・ハーブレシピ集	33
ハーブティー	34
NEW ハーブのスコーン	35
NEW パセリペースト	36
NEW スムージー	37
NEW ハーブオイル	38
NEW クリームチーズ風ディップ ザジキ	39
まちなか菜園のススメ（ご案内）	41

※ NEW は 2021 版で新しく追加された内容です

まちなか菜園プロジェクトって？

プロジェクトのこれまで

本プロジェクトは、南相馬市小高区でのまちなかの皆さんとの話し合いから生まれた、まちなかで発生する空き地を利用して、みんなで使える共同菜園を作るものです。全国で空き地活用を手がける専門家や家庭菜園の講師、サロン運営の経験者を招き、みんなで定期的な集まりを企画しながら菜園づくりを進めています。

第一弾として、2017年2月より、東町団地の空きスペースを利用した共同菜園づくりを始めました。同年10月には、小高交流センター隣の空き地「そよ風ガーデン」にて第二弾が始動し、2018年4月にはまちなか菜園事業として、まちなかに菜園を増やす取組みが本格化しました。

空き地を活用した菜園づくりを楽しみながら、空き地・空きスペースを活用した魅力的なまちなかを、一緒につくっていきませんか。

ご参加をお待ちしています！



▲東町公営住宅の空きスペースを利用した「東町ひだり菜園」



▲第二弾からは、砂利の上でも菜園づくりが可能な大型プランター（レイズドベッド）を導入しました。まちなか菜園事業では、菜園参加者にこうしたプランターの他、ベンチ、パラソルなどを無料でレンタルしています。詳しくは41ページへ！

現在のまちなか菜園

2018年度から、まちなかの住民有志グループ「小高はなみちプロジェクトチーム」が主体となって、まちなかの空き地はもちろん、集落部の集会施設周りといった地域の皆さんの集まる場を、地域活動やコミュニケーションのために菜園づくりに活用しています。

2021年1月現在、菜園の取り組みはまちなか6ヶ所、集落部4ヶ所で実施されています。第一弾として整備された東町団地での共同菜園は、住民有志のサークルとして活動が継続しています。

2018年12月からは菜園講習会を1,2ヶ月に一度開催。家庭菜園の講師：はたあきひろさんをお呼びして、続けやすい野菜づくりのコツを教えてくださいたいです。まちなか菜園を使いこなすことで、空き地でも立派な野菜が収穫できます！空き地の“おいしい”可能性に毎回、心を躍らせています。



▲講師のはたあきひろ先生。NHK「趣味の園芸」講師も務める“家庭菜園のプロ”です！



▲菜園講習会では参加者の皆さんと一緒に、野菜作りのコツを学んでいます。



▲採れたて野菜を参加者の皆さんとおいしくいただくことも！





小高はなみちプロジェクトチーム
代表 小林友子

小高駅前の旅館「双葉屋旅館」の女将。小高で日々菜園づくりに励んでいます。



菜園講習会講師
はたあきひろ先生

“ガーデニング研究家”。庭暮らし研究所代表。2014年夏、大手住宅メーカー本社設計部を退社。NHKテレビ「ぐるっと関西おひるまえ」ではガーデニング講師として毎月出演しています。奈良市で家族5人分のお米と野菜をつくり自給生活を送っています。



▶ はたさんの著書『現役サラリーマンの自給自足大作戦〜菜園力で暮らしが変わる〜』



NPO 法人 urban design partners balloon
代表 鈴木亮平

都市計画・まちづくりのコンサルタント。千葉県柏市では、行政と協働で、空き地を菜園・広場として活用する「カシニワ制度」によるまちづくりに取り組んでいます。



小高復興デザインセンター

2016年に立ち上がった小高の復興に向けた協働の拠点。地域住民・東京大学の研究グループなどが連携しています。コミュニティ再生等をお手伝い。まちなか菜園もその一環です。

まちなか菜園カタログ

①東町ひだまり菜園



2017年2月～

東町公営住宅内の空きスペースを使い、住民の皆さんが主体となり菜園づくりを行っています。昨年は夏と冬に収穫祭を実施しました。野菜づくりのプロの手により、いつも綺麗な畑が出来上がっています。

②そよ風ガーデン



2017年10月～2021年3月

土地所有者さんのご厚意で無償で借り受けた交流センター隣の空き地を使い、プランター菜園のモデルづくりをしています。

まちなか菜園プロジェクトの拠点として、1,2ヶ月に一度行われる菜園講習会の会場にもなっています。

③食事処 叶や



2018年3月～

「食事処叶や」の敷地内で、店主の方が中心となり、食堂で提供する野菜を栽培するプランター菜園をつくっています。ルッコラやパセリ、ミントなどを育ててきました。

④屋根園（やねん）



2018年3月～

5区の皆さんとカフェ OMSB さん、そして地元高校生がコラボして菜園づくりをしています。ミニトマトやブルーベリーを育てました。ソーラーパネル付きの東屋も完成！ヨガやBBQなど使い方の幅が広がっています。

⑤ NCL 南相馬



2018年7月～2019年12月
Next Commons Lab 南相馬のメンバーがお住まいのシェアハウス内で行われていた菜園です。駅前通りからも見える大きなパラソルが目印でした。キャベツなどを育てていました。

⑥おだかの元気を耕す会



2018年7月～

おだかの元気を耕す会が運営する「生き生き菜園」の一角に、小さなプランター菜園がつけられています。畑づくりに参加する方の休憩場所となっています。葉牡丹やビオラが植えられています。

菜園講習会 & 菜園 tips

まちなかで \ かんたん / \ おいしい / 野菜づくり！

2018年12月から菜園講習会を1,2ヶ月に一度開催。NHK「趣味の園芸」にて講師も務める園芸家、はたあきひろ先生をお迎えして、まちなかでもできる楽しい野菜づくりのコツを住民の皆さんと学んでいます。

まちなか菜園は「きれいで売れる野菜を作る」農業ではありません。「楽しく食べる」家庭菜園だからこそ“負担にならない簡単で続けやすいガーデニング”がモットー。まちなか菜園の使いこなし方・まちなか菜園のある暮らしを模索していきます。

菜園講習会で学んだコツは「菜園 tips」にまとめています。講習会の際や、デザインセンターで配布しています。小高復興デザインセンターホームページからもダウンロードできるので是非ご活用ください！



▲そよ風ガーデンではプランターや地植えで様々な野菜を育てています。採れた野菜はその場で調理！



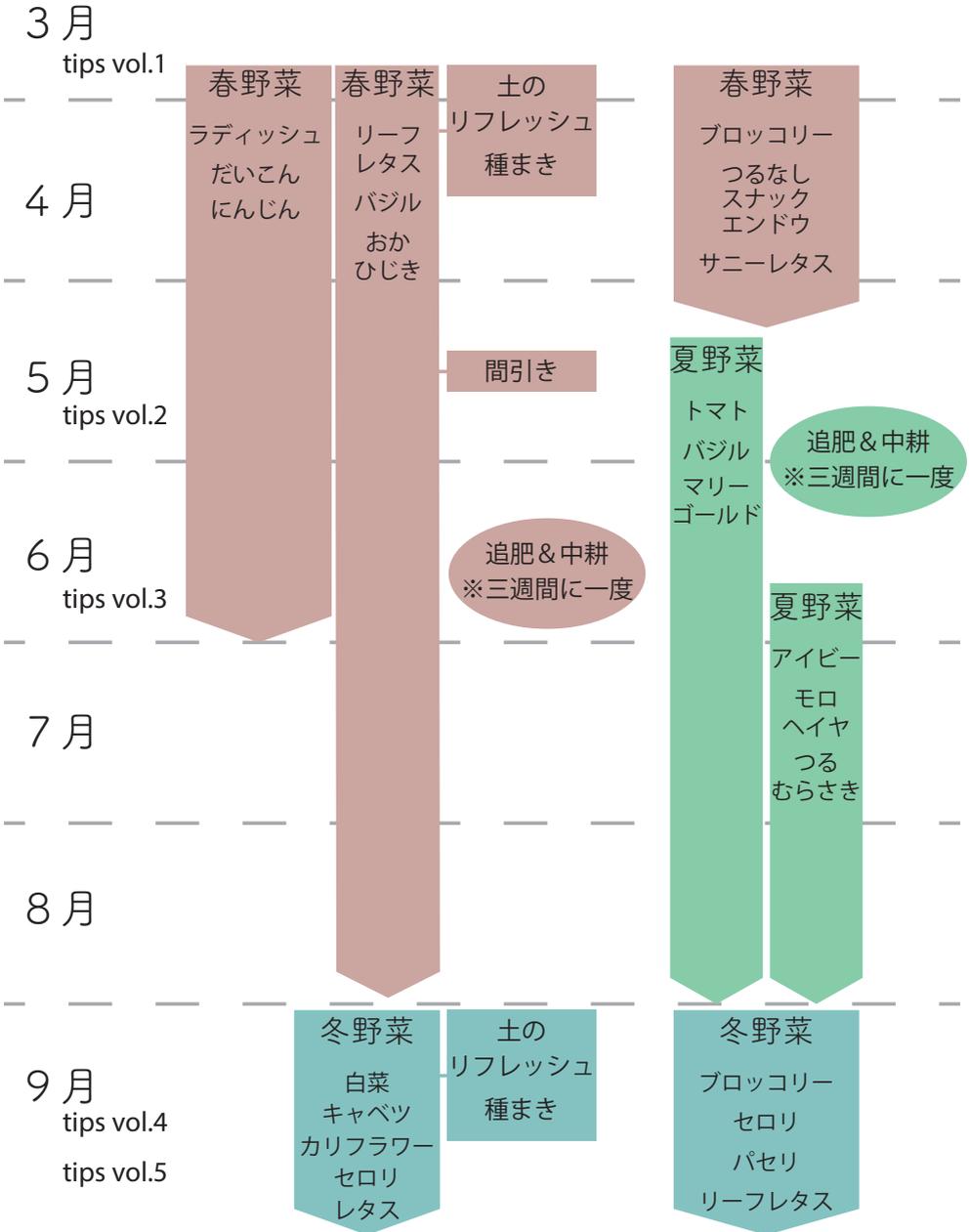
▲生き生き菜園でも講習会を開催。こちらは地植えでじゃがいもやさつまいもを育てました。はたさん伝授のコツをつかめば、簡単なお手入れでこんなにたくさんのじゃがいもが！



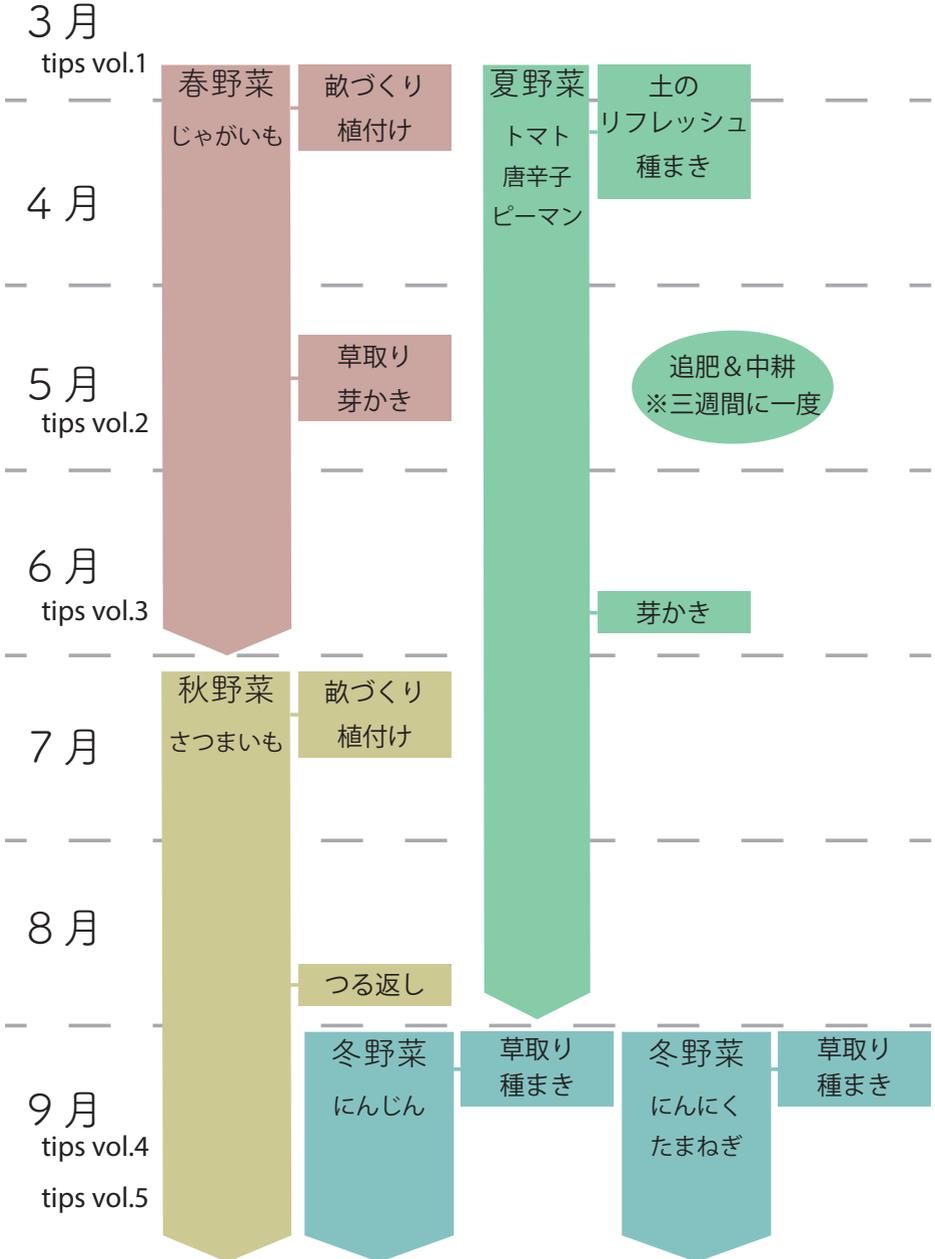
菜園スケジュール

レイズドベッド

プランター



地植え

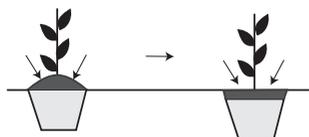


春野菜のプランター植え付け

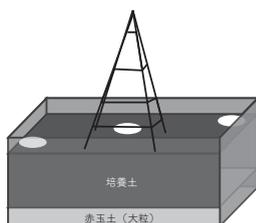
春野菜の寄せ植えプランターの植え付け（ブロッコリー・つるなしスナックエンドウ・サニーレタス）



できるだけ距離を放して植える



プランターに植えられたと苗に認識させたい！



準備するもの：

プランター・鉢底ネット・大玉赤玉土・培養土・パーク堆肥・移植ごて・ゴム手袋又は軍手・苗・支柱（必要な場合）

手順とポイント

①プランターの底にネットを敷き、赤玉土（大粒）、培養土を入れる。水やりをしてかさが減るので、培養土はできるだけ多めに。

★1：プランターの底に軽石ではなく赤玉土（大玉）を使うことで、植替えの時に軽石を分類せず、混ぜ込んで土を再利用できる。鉢底に空気を取り込むために軽石や大粒土を入れる。

②プランターの真ん中・両端の3か所に穴をあける。

★2：プランターの中でそれぞれの苗ができるだけ大きなスペースがとれるよう、真ん中と両端に植えます。

★3：今回の組み合わせでは、つるなしスナックエンドウ（支柱あり）を真ん中、ブロッコリー・サニーレタスを両端に植える

③苗を手に取り優しく植え、土を富士山型にかぶせて土の中に押し込む。

★3：プランターに植え替えられた！と認識できるように、最後にぎゅっと押し入れて、ポットの中とは違って大きく育てるよ！と苗に教えてあげるのが植え付けのポイント！

④（支柱を必要とする植物の場合）支柱を立てる。

★4：支柱と麻ひもを使って、つるが絡むことのできる場所をつくってあげるのが今回のポイント

⑤パーク堆肥を使いマルチングする。暑さ3cmくらいが目安。保湿効果がある（農家さんが藁でやるのと同じ）

<育てるとき>

★空気の通り道になるようプランターの下に隙間を空けるとよい。
★スナックエンドウはうどん粉病（カビ）になりやすい。家庭菜園（短期決戦）なので無理に薬を使わず、早採りに。病気になったらそのまま最後まで待つか、夏野菜に切り替え！

★サニーレタスは外側の葉から食べられるので、育てながら収穫するとどんどん若い葉が育つ。



じゃがいもの植え付け



★畑の準備

道具：鍬・アメリカンレーキ

- ① 鍬で畝をつくる。場所にもよるが、基本的には日光が当たりやすいように南北方向に畝を作る
- ② アメリカンレーキを使って畝の土をほぐしていく。
雑草や草の根も取り除く



★種イモの植え付け

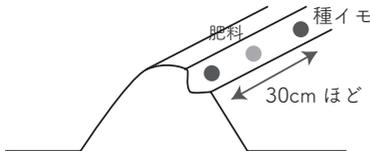
準備するもの：

種イモ・パーク堆肥・油粕・バケツなど（肥料を混ぜるため）

※種イモを半分に切って使う場合は、腐らないように3日程室内におき乾燥させる。

※肥料は、パーク堆肥と油粕を1:1で混ぜ合わせて使う。

肥料：
パーク堆肥：油粕 = 1:1 で
混ぜたもの



手順とポイント

- ① 畝の中心より少しずらしたところに溝を作る
- ② 溝に30cmほどの間隔で、種イモのへそを地中に向けて種イモを置く。芽が上に向かって伸びるように！
- ③ 種イモの間にパーク堆肥と油粕を混ぜ合わせた肥料を置く。大人の手で2握りほどが目安。
- ④ 優しく土をかぶせる。

種イモは芽が上に向くよう、へそを地中に向ける



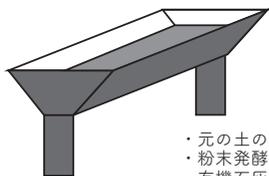
<育てるとき>

- ・地植えの場合、じゃがいもは草取り、芽かきをすれば育つ。水やりもほとんどしなくて大丈夫。
- ・肥料は種イモを植えるときの置き肥のみ。ただし、種イモが肥料に触れないように（肥料を分解する微生物に種イモも一緒に分解されてしまう！）
- ・芽かきはひねるように、根こそぎとる

プランター土のリフレッシュ



袋に古い土・パーク堆肥・
空気を入れて口を結び、日光消毒させる



- ・元の土の約1割のパーク堆肥
 - ・粉末発酵堆肥
 - ・有機石灰
 - ・(ミリオン：珪酸塩白土)を加え混ぜる
- ↓
- 足りない分は培養土を加える



準備するもの：

使っていた土・パーク堆肥・透明ビニール袋(ごみ袋)
粉末発酵油粕・有機石灰・ミリオン(珪酸塩白土)・培養土

★プランターの場合：

- ①元の土を軽石とより分け、土を透明ビニール袋に入れる。
1割程度のパーク堆肥と、空気を袋に入れ、口を結んでしばらく日光消毒する(3日～1週間程度)
- ②有機石灰、粉末発酵油粕を混ぜ込み使う。
※軽石の代わりに大玉赤玉土を使うと、そのまま混ぜ込んで次も使えるので、土をより分ける手間が省ける

★レイズドベッドの場合：

今回のレクチャーでは、元の土の1割程度のパーク堆肥と、有機石灰、粉末発酵油粕、ミリオンを加えて混ぜ、足りない分はさらに培養土を加えた。
※レクチャー時はそれぞれ4袋分の培養土を追加

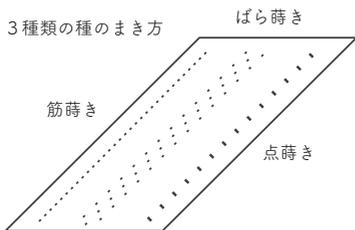
それぞれの特徴と役割：

- パーク堆肥：樹皮を発酵させたもの。
土を使ってやせた分(およそ1割)加える。
- 粉末発酵油粕：肥料として加えている。
野菜は短期決戦!有機肥料のなかでもすぐに効果の出る発酵油粕、分解されやすい粉状が◎。
- 有機石灰：植物を植えて酸性になった土を弱アルカリ性に戻す役割。有機石灰(牡蠣殻石灰など)なら、寝かせずすぐに土を使える。
- ミリオン：調整役として。連作障害を防ぐことにも!
必須ではなく少し高価なので、可能な場合はプラスアルファでいれるとよい。

★土は何度でも再生・再利用できる

★水やりを行う過程で土のかさが減るので、新しく植えるときにはプランターに多めに土が入っているようにする

プランターに種まき



レクチャーでは筋蒔きをしました



種をまく溝をつくります



すじまき。
まっすぐ種が並びます



種まきしたら、土をかぶせてぎゅっと押さえます

手順とポイント

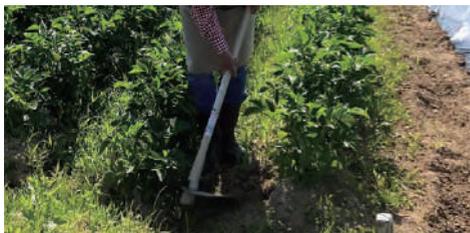
- ①土には先に水やりしてしっとりさせておく。
 - ②材木などを使って土に3cmほどの溝を作る。
※溝の間隔は成長した時に葉同士が触れ合うくらいの幅を想定する
 - ③筋蒔きではつくった溝に対して、いい加減に蒔くのを何往復もする、もしくは正確に少しずつ蒔く。だいたい1cmずつくらいの間隔でまく。
 - ④種をまいたら、ふんわり上から土をかぶせ、最後は上からぎゅっとおさえる。
- 種に、植えられたよ!と伝えるようにするのがポイント。
- ⑤種が流れないように注意しながら水やりをして終了!
芽が出るのを待ちます…!

<種まきのとき・育てるとき>

- 袋の中の種は休眠しているだけで生きている。発芽率は落ちるが、袋に書いてある期限を過ぎてても一年くらいは蒔いても大丈夫。
- 発芽して、芽同士が触れ合い窮屈になってきたら適宜間引きをする。はさみで間引きをすると土もつかず、間引き菜まで食べやすくなります。根が残っていても問題なし!
- 化成肥料を使わないほうがよいの?
>肥料は、土の微生物に餌をあげること。有機が無機になったときに植物に吸収されるので、有機でやるならすぐ効果の出やすい発酵のものを使う方がよい。
こだわりがなければ化成肥料を使ってもよいし、本などで指南にある化成肥料の代わりに発酵油粕を使っても◎

じゃがいもの芽かき

作業時期：5月ごろ

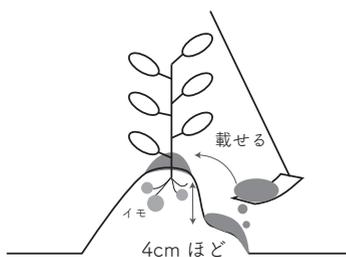


★畑の草取り

道具：鍬

①鍬で畝の脇を3~4cm程度削って、雑草を掘り返す。じゃがいもの根元の下には芽が埋まっているので、脇を掘る。余裕があれば雑草を取り除く（取り除かなくてもほとんどの雑草は枯れる）。

②畝の上に削った土を鍬で載せる。じゃがいもは上に重なるように新しい芋が出来るので、こうすることで芋が地面に出ないようにする。



★じゃがいもの芽かき

1か所につき1,2本の芽を残して芽かきをする。

芽かきはじゃがいもの根元を持ち、横にひねるように引っ張り、根こそぎ取る。このとき、上に引っ張ると残したい株も一緒に全部抜けてしまうので注意する。

※地植えの場合、じゃがいもは草取り、芽かきをすれば育つ。肥料もいらない。水やりもほとんどなくて大丈夫。

※葉が黄色くなったら(6月ごろ)収穫時期



プランターでの間引き



★リーフレタス：

- ①約10cm間隔になるように間引きする。
 - ②残す株も外葉をちぎって収穫する。
- ※3回程度繰り返し収穫できる

★ラディッシュ：

20-30日ほどで収穫できる。



★大根・人参：

約10cm間隔になるように間引きする。人参は葉が隣同士当たるくらいの間隔。

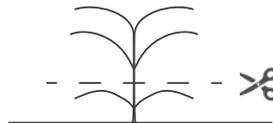
★バジル：

約10cm間隔になるように間引きする。根が残っていれば再び根付くので、空いている場所に移植しても良い。



★おかひじき：

根元を残してはさみで切って収穫する。また伸びてきて繰り返し収穫できる。



※発芽しなかったときは何がいけなかったのか考えることが大切。次に活かすことで上達できる。

※間引くときは土を落とすようにする。調理の際、土が残っていると大変。「下ごしらえは収穫から始まる」つもりで。

中耕と追肥



油粕をまいて……



バーク堆肥をまきました



奥が油粕をまいた株
手前はその上にバーク堆肥をまいた株



脇芽（これを取ります）

プランター

- ①株の間に油粕をまく
 - ②土と1cm程度の深さで軽く混ぜる（中耕）
 - 土に空気が入り、雨が降ったときに染み込みやすくなる
 - 雑草もこれで取れる
- ※有機肥料は土の中の微生物に餌をやり、活発化した微生物の力で土の養分が増え、それが野菜に効くという仕組み

- ③バーク堆肥で下の土が隠れる程度に覆う

- 微生物がはたらきやすくなる
- 土を保湿し、固くなるのを防ぐ

※3, 4週に一度のペースで行う

菜園（トマト・唐辛子・ピーマン）

- ①鍬やスコップなどで4cm程度土を軽く掘り返す（中耕）
- このとき雑草も掘り返す。草は取り除かなくても大丈夫
- ②株の根元の周りに、油粕を二握り程度まく
- ③上からバーク堆肥で下の土が隠れる程度に覆う
- ④このときついでに脇芽も取っておく

※3週間に一度のペースで行う

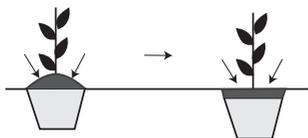
夏野菜のプランター植え付け

夏野菜の寄せ植えプランターの植え付け（トマト・バジル・マリーゴールド）

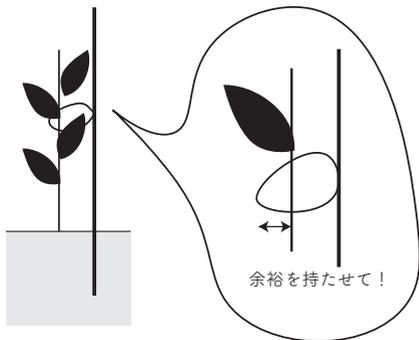
作業時期：5月ごろ



できるだけ距離を放して植える



プランターに植えられたと苗に認識させたい！



準備するもの：

プランター・鉢底ネット・大玉赤玉土・培養土・パーク堆肥・移植ごて・ゴム手袋又は軍手・苗・支柱（必要な場合）

手順とポイント

①プランターの底にネットを敷き、赤玉土（大粒）、培養土を入れる。水やりをしてかさが減るので、培養土はできるだけ多めに。

★1:プランターの底に軽石ではなく赤玉土（大玉）を使うことで、植替えの時に軽石を分類せず、混ぜ込んで土を再利用できる。鉢底に空気を取り込むために軽石や大粒土を入れる。

②プランターの真ん中・両端の3か所に穴をあける。

★2:プランターの中でそれぞれの苗ができるだけ大きなスペースがとれるよう、真ん中と両端に植えます。

★3:今回の組み合わせでは、トマト（支柱あり）を真ん中、バジル・マリーゴールドを両端に植える

③苗を手に取り優しく植え、土を富士山型にかぶせて土の中に押し込む。

★3:プランターに植え替えられた！と認識できるように、最後にぎゅっと押し入れて、ポットの中とは違って大きく育てるよ！と苗に教えてあげるのが植え付けのポイント！

④トマトに支柱を立てる。

★4:麻ひもを支柱に結び、莖の周りに緩く輪を作って支えるのがポイント！苗が動く余裕をつくることでしっかりと根付く

⑤パーク堆肥を使いマルチングする。暑さ3cmくらいが目安。保湿効果がある（農家さんが藁でやるのと同じ）

★なぜこの組み合わせ？

バジルはトマトと相性が良く、マリーゴールドは根を守ってくれる

★バジルは根元を残して収穫すると、繰り返し収穫できる

★マリーゴールドも大きくなりすぎないように適宜切り戻す

サツマイモの植え付け

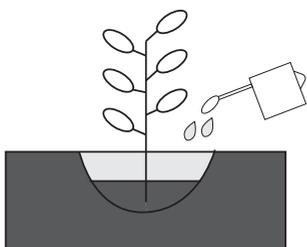
作業時期：6月ごろ



★苗床で苗の準備

あらかじめ苗床で苗を育てておく。

苗は苗床から引き抜かず、根元を残して切り取る。苗床に残った株から再びつるが伸びて、新たな苗ができる。



★マルチングシートの設置

雑草を取った後に、土の上にマルチングシートをかぶせる。端を土で埋めて固定する。

★苗の植え付け

①土に苗を刺し、ぎゅっと手で土を押さえて安定させる。

※先端の若い芽が土に埋まらないように注意！

30 cm間隔で植えていく。

②土が押し込まれて沈んだ分だけ水を入れる。これにより

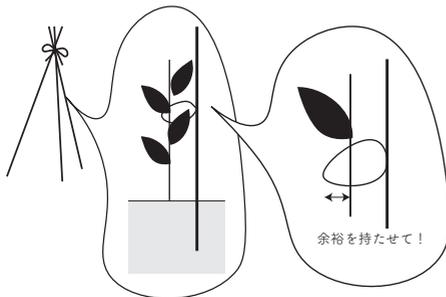
隙間に泥水が入り、土と苗が密着する！



芽かきと支柱立て



トマトは螺旋状に支柱に巻き付ける



★トマト：

- ①主軸のみを残して脇芽を取る
- ※脇芽に実がなくても気にせず芽かきする
- ②支柱を3本組み合わせて立てる
- ③主軸を支柱に螺旋状に巻き付けて紐で結ぶ
- ④地面に触れている葉は取り除く

※収穫：鉋を使うと菌が入るので、手で摘み取る。色づいてきたら収穫してOK！室内で置いておけば追熟する。
 ※伸びた茎から白い根がでてくる場合がある。この時は茎を取り外し、20cm程度根元を埋めれば根付く。埋まる所の茎と葉は取り除く。

★ズッキーニ：

古い葉は病気を防ぐために取り除く。
 ※地面と平行な方向に勢いよくポキンと折るときれいに取れる！

★ピーマン：

- ①茎を3本残して間引きする
- ②支柱を3本立てる
- ③支柱に紐で結ぶ



茎から伸びた根



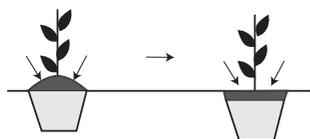
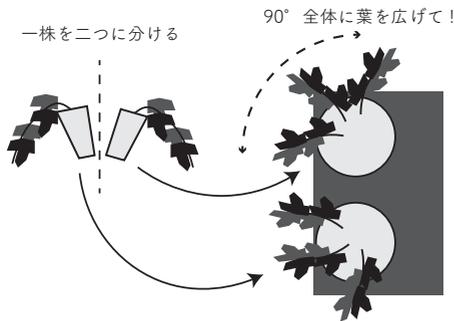
ピーマンを支柱で支える

夏野菜のプランター植え付け

夏野菜の寄せ植えプランターの植え付け (アイビー・モロヘイヤ・つるむらさき) 作業時期：6月ごろ



できるだけ距離を放して植える



プランターに植えられたと苗に認識させたい!



準備するもの：

プランター・鉢底ネット・赤玉土・培養土・パーク堆肥・移植ごて・ゴム手袋又は軍手・苗・支柱(必要な場合)

手順とポイント

①プランターの底にネットを敷き、赤玉土(大粒)、培養土を入れる。水やりをしてかさが減るので、培養土はできるだけ多めに。

★1:プランターの底に軽石ではなく赤玉土(大粒)を使うことで、植替えの時に軽石を分類せず、混ぜ込んで土を再利用できる。鉢底に空気を取り込むために軽石や大粒の赤玉土を入れる。

②プランターの真ん中・両端の3か所に穴をあける。

★2:プランターの中でそれぞれの苗ができるだけ大きなスペースがとれるよう、真ん中と両端に植えます。

★3:今回の組み合わせでは、モロヘイヤ・つるむらさきを真ん中、アイビーを両端に植える

③アイビーは1株を2つに分け、90度全体に葉を広げて外に流れるようにして、端に植える(終まらずに綺麗に育つ)

★黄色くなっている葉は取り除く

④苗を手に取り優しく植え、土を富士山型にかぶせて土の中に押し込む。

★4:プランターに植え替えられた!と認識できるように、最後にぎゅっと押し入れて、ポットの中とは違って大きく育てるよ!と苗に教えてあげるのが植え付けのポイント!

⑤パーク堆肥を使いマルチングする。暑さ3cmくらいが目安。保湿効果がある(農家さんが藁でやるのと同じ)

★5:マルチングは3週間に1度のペースで繰り返し行うと良い!

★モロヘイヤは伸びたら脇芽を残して収穫すると繰り返し収穫できる!

★アイビーは葉が地面につく長さになったら、下葉を取り除き水に差しておくと根が生えてくるので、移植できる

★植え替えるとき、根が強いアイビーは一度抜いて根を切り取ってから植えなおす!

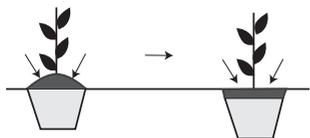
★アイビーは低い場所、つるむらさきは高い場所、モロヘイヤはその中間の高さで育つのでけんかしない

冬野菜のプランター植え付け

冬野菜の寄せ植えプランターの植え付け（ブロッコリー・セロリ・パセリ・リーフレタス2種）



できるだけ距離を放して植える



プランターに植えられたと苗に認識させたい！



準備するもの：

プランター・鉢底ネット・大玉赤玉土・培養土・パーク堆肥・
ゴム手袋又は軍手・苗

手順とポイント

①プランターの底にネットを敷き、赤玉土（大粒）、培養土を入れる。
水やりをしてかさが減るので、培養土はできるだけ多めに。

★：プランターの底に軽石ではなく赤玉土（大粒）を使うことで、植替えの時に軽石を分類せず、混ぜ込んで土を再利用できる。鉢底に空気を取り込むために軽石や大粒の赤玉土を入れる。

②プランターの真ん中・四隅の5か所にポットと同じくらいの深さの穴をあける。

★：プランターの中でそれぞれの苗ができるだけ大きなスペースがとれるよう、真ん中と四隅に植える。

★：今回の組み合わせでは、ブロッコリーを真ん中、セロリ・パセリ・レタス2種を四隅に植える

③苗を手に取り優しく植え、土を富士山型にかぶせて、軽く引っ張っても抜けないくらい強めに土の中に押し込む。

★：気持ち外側に傾ける。苗を見てどちらに傾いているか苗と相談！

★：プランターに植え替えられた！と認識できるように、最後にぎゅっと押し入れて、ポットの中とは違って大きく育てるよ！と苗に教えてあげるのが植え付けのポイント！

④発酵油粕を一握りプランター全体に巻き、パーク堆肥を使いマルチングする。厚さ3cmくらいが目安。

★：保湿効果がある（農家さんが藁でやるのと同じ）。断熱効果もアリ。

育てるときには

★3週間に1度水やり・追肥・マルチングを！

★ブロッコリーは2、3週間後に茎が太くなってきたら、真直ぐに育つよう支えを設置。葉の裏に虫がいることが多いので取り除く。

★セロリは外葉から収穫。繊維質なので細かく切りスープなどに。収穫が遅れると黄色くなる。こまめに収穫して隣に干渉させない！

★サニーレタスも外葉から収穫、4枚ほど残せばOK。育てながら収穫すると病気に強くなる。11月中まで収穫可能！

さつまいもつる返し・にんじんの種まき



つるをパタンと畝の上に返す



脇に伸びたつるを畝の上に載せる



かまぼこ状の畝にしっかりと播き畝をつくって



にんじんの種はとても小さい
1cm 1粒を目安に指でバラバラと播く

さつまいものつる返し

伸びたつるが土に接しているとそこから根が出て小さな芋になってしまいます。芋が増えるの一つ当たりの芋が小さくなってしまいますので、つる返しをし、余計な芋ができるのを防ぎます！

①脇に伸びたつるを畝の上に載せるだけ!!!

★：葉を下にして、素直にパタンと反転させる。ねじって葉を上に向けないように！つるを痛めてしまう。2、3日後に自然と葉が上を向くの待つ。

★：さつまいもには他感作用があり、周囲に雑草が生えにくくなる。

畑の準備

道具：スコップ

①鍬で耕す。スコップを半分土に差し込んでひっくり返す。

②畝を作る。日光が当たりやすいよう南北方向に！

この時畝のダマをスコップでつついてほぐす。水はけをよくするためにかまぼこ状に土を盛る。表面の雑草は取る。

★：ダマに根が当たると根菜類は曲がってしまう。

③硬めに播き畝をつくる。土同士を密着させ

て、水分を保持できるように！

★：土同士が密着していると、土表面が乾いてしまっても毛細管現象で地下から供給される。

★：土がふわふわだと乾きやすいので、毎日水やりをしなるといけない

にんじんの種まき

①筋播きする。1cm 1粒を目安に、均等に種を播き畝にまく。

②指で土を浅めにかぶせて、ぎゅっと押さえる。

★：固めた播き畝の土を一体化させるように、強めに！

③水をさっとかける。

★：土と種の間に入水が入って密着する

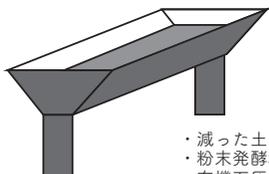
プランター土のリフレッシュ



発酵油粕・牡蠣殻石灰・ミリオンを加えたレイズドベッドにパーク堆肥を入れる



底の土まで空気に触れるようにしっかりと混ぜて！



- ・減った土と同量のパーク堆肥
- ・粉末発酵堆肥
- ・有機石灰
- ・(ミリオン：珪酸塩白土)を加え混ぜる

準備するもの

使っていた土・パーク堆肥・粉末発酵油かす・有機石灰（牡蠣殻石灰）・ミリオン（ケイ酸塩白土）

手順とポイント

①発酵油かす・牡蠣殻石灰・ミリオンを粉雪が降った程度の少量入れる

②パーク堆肥を土が減った分入れて混ぜ合わせる

★：堆肥を入れると土が柔らかくなるが、空隙が増えて乾きやすくなるので良い塩梅を探す。土を湿らせて握って離れたときにポロポロ溢れるくらいがベスト！堆肥が多いとボソボソし、少ないと団子になる

★：土を混ぜるときに下まで空気を通してあげる。この時しか下の土は空気に触れないので貴重なチャンス！

それぞれの特徴と役割

●パーク堆肥：樹皮を発酵させたもの。土を使ってやせた分加える。発酵油かすの栄養が溶け出さないようにする役割もある。

●粉末発酵油かす：肥料として加えている。

野菜は短期決戦！有機肥料のなかでもすぐに効果の出る発酵油かす、分解されやすい粉状が◎。

●有機石灰：植物を植えて酸性になった土を弱アルカリ性に戻す役割。有機石灰（牡蠣殻石灰など）なら、寝かせずすぐに土を使える。

●ミリオン（ケイ酸塩白土）：調整役として。連作障害を防ぐことにも！必須ではなく少し高価なので、可能な場合はプラスアルファでいれるとよい。

★土は何度でも再生・再利用できる

★水やりを行う過程で土のかさが減るので、新しく植えるときにプランターに多めに土が入っているようにする

冬野菜のレイズドベットの植え付け



①



②



③



④⑤



苗を植え付けた後に油かすを苗から少し離してまく



パーク堆肥を被せてマルチング

手順とポイント

- ①肥料を入れる穴をレイズドベットの真ん中にあける
- ②肥料(男性は3掴み・女性は4掴み程度、発酵油かす:パーク堆肥=1:1)にプランターの土を少量混ぜる(微生物を馴染ませるため)
★:堆肥のダマは混ぜるときにつぶす
- ③穴に肥料を入れ、軽く土を被せる
★:キャベツや白菜は肥料を多く必要とするので男性3掴み・女性4掴み程入れる
- ④苗を植える穴をあけ、水をたっぷり(下から水が流れ出るほど)注ぐ
- ⑤苗を植えて(※植え方はP.1 プランター植え付けを参照)、外側から水をかける。このときに下の芽が土に埋まっていないか確認する。埋まっていたら掘り出す。
★:苗がしなっとしていても、10日ほどでジャキンとして大きくなる

各野菜のポイント

白菜

今回は65日で収穫できる早生の品種を使う。他にも遅くで大きくなる品種もあるが、家庭菜園は早生の方がいい。白菜は外葉を大きくする必要があるので、端は壁面に付けてできるだけ距離を取る。

キャベツ・カリフラワー

白菜より広々とスペースを取る(今回白菜は10株、キャベツは8株)

セロリ・レタス

今回は密度が高いため肥料は後で上からやる(プランターと同じ考え方)

油かすを苗から少し離してまき、パーク堆肥を被せる(油かす、米ぬか、籾殻、パーク堆肥を混ぜて袋に入れて1、2ヶ月日陰に置いておくと発酵油かすになる。)

3週間に1回、発酵油かすとパーク堆肥をまく必要がある(収穫している間はずっと)

収穫は外葉からちぎる

玉ねぎ・にんにくの地植え



子球は半分だけ埋めて、上から土は被せない

ホームたまねぎ

- ①牡蠣殻石灰をまいて軽く土と混ぜる
- ②15cm間隔で子球を半分埋める
- ★: 上下に気を付けて! 根がある方が下。
- ③水を全体がしっとりするまでまく
- ★: 玉ねぎは上から土を被せない!
- ★種からの育て方:
- 4月 種まき
- 6月 玉ねぎを回収(これが子球になる)
- 9月 植え付け(今回と同じ)

にんにく

- ①牡蠣殻石灰をまいて軽く土と混ぜる
- ②にんにく1片を10cmほどの深さに埋める。15cm間隔で埋めていく。
- ③土を上から被せる。



水はたっぷりめにまく



にんにくは10cmほどの深さに入れた後、上から土を被せる

ルッコラの種まき



筋蒔き

…V字状の溝に沿って種を蒔く



準備するもの：

ルッコラの種・細長い木の棒・アイスクリームの棒

手順とポイント

①プランターの土を3-4cm程度掘り、平らにする。

★1：種を蒔く前に土を掘り返すことで、雑草の根を抜くことができる。

②細長い木の棒で土にV字状の溝を作り、その筋にぞって種をまく。(筋蒔き)

★2：種はだいたい1cm間隔で蒔く(種をつまみながら、手をプランターの上で往復させて少しずつ蒔くと均等になる)

★3：筋蒔きは家庭菜園向けの蒔き方。蒔いたあとは何回か間引く。間引いた葉っぱ(ベビーリーフ)も食べることができる!

★4：種が土壌微生物から攻撃されるのを防ぐために、砂をまいてもよい。

③種の上から土を押しさえつける。

★5：プランターに植え替えられた!と認識できるように、最後にぎゅっと押しさえつけて、大きく育てるよ!と種に教えてあげるのがポイント!

④アイスクリームの棒にサインペンで植えた野菜の名前を書き、土に挿す。

堆肥・有機石灰

畑に秋野菜（鈴なりブロッコリー・キャベツ・レタス・白菜）を植える下準備



～畑の整備～

道具：堆肥・有機石灰・鍬またはスコップ

①堆肥と有機石灰を、畑にまいていく。

★1： かなり重いので注意！

★2：すでに植物が植わっている場合も、間にまいていく。

②鍬やスコップを使い、堆肥・有機石灰・ももとの畑の土を混ぜ込む。



～有機石灰をまく理由～

有機石灰をまくと、酸性に傾いた土壌が弱酸性になる。

～堆肥をまく理由～

堆肥をまくと、土のすきまが多くなるため。

①何もしない状態の土は、細かい土の粒が単粒構造で並んでおり、固い。そのままでは、水や空気を通しにくい。

②土に堆肥を混ぜると団粒化が起こり、土と土の隙間ができる。

③団粒化が起こると、通気性、排水性、保水性が高まり、植物の生育が良くなる。

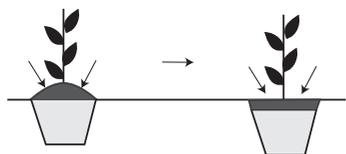
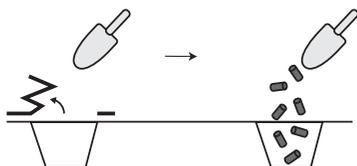
★3： 堆肥には賞味期限がある。時間が経つと、団粒構造が単粒構造に戻るので、定期的に堆肥を畑に入れよう！

★4： 堆肥は肥料ではなく「土壌改良剤」。ゆえに、肥料に義務付けられている窒素・リン・カリウムの比率の表示はない。



冬野菜の畝への植え付け

畑に畝を作って冬野菜を植える（鈴なりブロッコリー・キャベツ・レタス・白菜）



～畑の準備～

道具：鍬・アメリカンレーキ・マルチシート

- ① 鍬で畝をつくる。場所にもよるが、基本的には日光が当たりやすいように南北方向に畝を作る
- ② アメリカンレーキを使って畝の土をほぐしていく。
雑草や草の根も取り除く。
- ★1： 取り除いた雑草は乾燥させて畝の間に敷き詰める。
- ③ マルチシートを張り、野菜ごとに穴の間隔をとって植え付け位置を決める。レタスは15cm間隔、白菜・鈴なりブロッコリー・キャベツは30cm間隔で植える。

～植え付け～

- ① マルチシートの穴を破いて、植え付け用の穴を掘る。
植え付ける苗のポットがすっぽり入るくらいの大きさに。
- ★2： 土はシートの外に出さず、穴の周りが盛り上がるように残しておく。
- ② 肥料ベレットを株と株に間に穴を開け入れる。
肥料の種類にもよるが、5-8粒程度を目安に。
- ③ 苗をポットから取り出す。
- ④ 根っこ部分がフェルト状に固まっている場合は、指で軽くほぐしておく。
- ★3： フェルト状に固まったまま植えてしまうと、根っこの生長が悪くなるので注意。
- ⑤ 穴に苗を入れて、周りの土を寄せる。
- ⑥ 中心の茎の周りを持って押さえつけて沈める。
- ★4↓： 押さえつけると、表面が乾いても毛管現象で下から水分が上がってくるようになり、水やりがいらなくなる

～水やり・防虫シート～

- ① 防虫シートをかける前に水やりをする
- ② U字支柱を畝に挿し、防虫シートを被せる
- ③ 防虫シートが飛ばないように、洗濯バサミで支柱に固定する。

レイズドベッドでのハウス栽培

小高特有の冬の寒さと風の強さの対策をする。冬の寒さに耐える野菜もご紹介！

準備するもの：

ビニールハウス（骨組み、ビニール）、バケツ、種



手順とポイント

～中耕～

土に酸素を入れ、水を染み込みやすくするために、土の表面を軽く耕す

～骨組みを組む～

ビニールハウスの骨組みを組み、レイズドベッドに固定する



～水やり～

①種を播く。作物ごとの種の撒き方については前ページを参照

②レイズドベッドに蒔く前にバケツ3杯分水やりを行う。

★1: レイズドベッドの下から流れるくらいまで水をやる。土中の不純物を流す効果もある。

★2: いったんハウスをかけてしまうと手間になるが、たっぷり水やりをしたら最長2週間は水をあげなくて良い。



～ハウスをかぶせる～

骨組みにハウスをかぶせる

冬の畑の管理



～強風対策～

ハウスをかけたレイズドベッドは、表面積が大きくなるため、強風の影響を受けやすい。冬場のそうまから風の強い小高では、飛んだり横転しやすい可能性があるため、ハウスを全体的に紐でしばるとよい。

～肥料の与え方～

冬場は液体肥料(ハイポネックス)を2週間に1回、水やりの時などに水で希釈して与えるとよい。液体肥料の場合、微生物による分解を経る必要がないため、簡単に吸収されやすい。



～水やりの仕方～

地植えの植物は、土の中で、下から水分が十分に上がってくるため、冬場は水をやる必要はない。どうしても土が乾くようなら暖かい日の午前中に水やりをする。

～寒さに強い植物特集～

★イタリアンパセリ

寒さに強く、冬越しをすることができる。



★ルッコラ

寒さに強い。

★ルバーブ

ある程度寒さに耐えることができる。



野菜・ハーブレシピ集

育てた野菜・ハーブを美味しく食べよう！

菜園でたくさん収穫できた野菜やハーブを使い切るのが大変だったり、あまり見慣れない野菜やハーブをどんな料理に使っていいかわからない、といったことはありませんか？

まちなか菜園の取り組みの一環として、野菜やハーブを育てる方法に加えて、育てた野菜やハーブを上手に調理・活用する方法についても、様々な先生をお迎えしながら住民の皆さんと学んでいます。

ここからは、まちなか菜園で育てている野菜・ハーブを使ってヴィーガンの方でも安心して食べられるお料理や、お客様へのおもてなしにぴったりの料理、冬前に収穫した野菜・ハーブを使った常備菜などのレシピをご紹介します。



▲ヴィーガンフードのお店をされている加藤理心さんから、ハーブの色々な使い方や保存食の作り方などを教わりました。

ハーブティー

摘みたてハーブで淹れる！



▲ レモンバーベナとペパーミント。まちなか菜園で育てればいつでもフレッシュハーブが手に入る

▶
レモンバーベナとペパーミントはどちらも気分を落ち着け、消化促進に効果アリ。忙しい日常にホッと落ち着くひと時を取り入れてみては？

①ハーブを摘む

ペパーミント 2 : レモンバーベナ 1
の割合で混ぜる

★なるべく柔らかい葉を使う。茎などは使わない

★全体で一掴みくらいの量



②熱湯を全体にかけて直ぐに捨てる。

青臭さが軽減する

★ストレートが苦手な人は、ここで緑茶か紅茶の葉を小さじ1～2加える

③ハーブがくぐるくらいのお湯を注いで蓋をして、3分から5分待つて出来上がり！



ハーブのスコーン

塩味で食事や、しっかりめのおやつにぴったりのスコーン

材料（12個分）

- 全粒粉（好みの粉、グルテンフリーでもOK）…150g
 エクストラヴァージンオリーブオイルまたはバター…35g
 味噌…小さじ1
 ヨーグルト…大きじ1
 ★粉、油、水分がこの割合で入っていれば大丈夫。
 例えば、そば粉と菜種油にすると中華風に、
 米粉とコーンフラワー半々で入れるとボウロ風になる。
 ブラックペッパー…少々
 塩…少々
 ベーキングパウダー…7g
 ハーブ…適量

★今回はバジルをちぎっている。

粉チーズ…お好みで

★ニュートリショナルイーストを入れると
 ヴィーガン向けになる。



作り方

- ① 材料すべてをボールで混ぜ合わせる。
- ② 1.5cm程に平らに伸ばし包丁で12等分する。
 （好みの大きさに成型しても◎）
- ③ 170℃に予熱したオーブンで約20分焼く。

★少し冷ますとクリスピーな食感に。

保存

常温で1週間保存可能。



パセリペースト

フレッシュハーブのペースト、パスタにも、ディップにも！

材料（パスタの場合 4人分）

パセリ…100g

★春菊やルッコラなどの野菜やフレッシュハーブ

カシューナッツ…100g

★無塩であれば生でもローストでもOK

アーモンド、くるみ、かぼちゃなどお好みで。

にんにく…1～2かけ

塩…小さじ1/2

★ナッツに合わせて塩分を調節する。

味噌…小さじ2

レモン汁…大さじ2

★色を保つ効果あり。

ブラックペッパー…少々

粉チーズ…大さじ1～2

★ニュートリショナルイーストを入れると
ヴィーガン向けになる。



作り方

- ① フードプロセッサーに材料すべてをかける。
★水分が出るのを防ぐため、
数回にわけてまきあげるように回す。

保存

冷蔵保存で約2週間
冷凍保存で約1年



スムージー

朝食やおやつ時間に飲んで健康的に！

材料（2人分）

パセリ…1カップ

ケールまたはセロリ…1カップ

★塩味のある野菜だとスムージーを
甘くしすぎない。

フルーツ…適量

★今回は冷凍バナナ2本、りんご1/2個を使う。
水または豆乳



作り方

- ① 材料をミキサーにかけやすいサイズにざっくり切る。
- ② 全てをミキサーにかけるだけ。
★材料が大きいうちは複数回に分けてボタンを押すとよい。
ある程度小さくなってきた段階で回し続ける。



保存

作ったらすぐ飲むとおいしい！

ハーブオイル

自分好みのハーブオイルを手軽につくろう

材料（お好みの量）

菜種油…お好みの量

ハーブ…お好みの量

★フレッシュハーブよりドライハーブの方が抽出しやすく、
香りが立ちやすい。

作り方

- ① 消毒された瓶を用意する。
- ② 菜種油にハーブを一晩以上つける。



野菜などにさっとふりかけるだけで、
おかずがもう1品できちゃいます。

保存

フレッシュハーブの場合、冷蔵庫に保存。

ドライハーブの場合、常温で保存。

クリームチーズ風ディップ ザジキ

パンやクラッカーにつけて食べよう

材料（小タッパー1つ分）

豆乳ヨーグルト（市販のもの1パック分）…約400g

レモン汁…小さじ1

すりおろしにんにく…1かけ分

塩…小さじ1

★塩、にんにくのかわりに、

ハチミツを入れ、ヨーグルトを甘めに、ハーブはミントにすると甘めのディップを作ることができる。

ハーブ…お好みの量

★セージやディル、フェンネルがおすすめ

作り方

① ヨーグルトを一晩水切りする。

★少なくとも3時間は水切りをする。チーズのようになる。

② 水切りしたヨーグルトにその他材料をすべて混ぜ合わせる。

★香りづけに菜種油をいれてもよい。



保存

冷蔵庫で1週間保存可能。

まちなか菜園のススメ

まちなかの空き地を、みんなの菜園に。

小高のまちなかには、使われずに残されている空き地がたくさんあります。まちなかの住民有志グループ「小高はなみちプロジェクトチーム」は、こうした空き地に少しずつ手を加えて、地域みんなが使える菜園にしていこうという取り組みを始めています。みんなのまちなかに、みんなの力で緑を増やしていく。ほっと一息つける地域の「庭」を、小高のまちなかにつかっていきませんか。

まちなか菜園でできること

野菜を育てる



野菜の栽培もできるプランターを用意しています。

花を育てる



季節の花で彩られた小高のまちは、きっと素敵です。

居場所をつくる



ベンチやテーブルを置いたり、パラソルを立てたり。それぞれのちょっとした工夫で、地域みんながくつろげる場所が増えていきます。近所みんなでお茶を楽しみましょう。天気の良い日には青空の下での読書も良いですね。そんな場所づくりに、まちなか菜園はぴったりです。

野菜を食べる



みんなで作った野菜を、みんな美味しく頂きましょう。

野菜や種を共有する



野菜や種のおすそ分けが、まちなかを結ぶきっかけとなるかもしれません。

緑が彩る
まちなかの未来像



小高まちなか菜園 無料レンタル品カタログ

詳しくは小高復興デザインセンターまでご連絡ください。

プランター

①脚付きプランター Sサイズ



・約幅103.5×奥行76×高さ80cm
・土の容量:約130L(目安値)

②脚付きプランター Lサイズ



・約幅183.5×奥行76×高さ80cm
・土の容量:約235L(目安値)

③プランター 幅60cm



・約幅60×奥行30×高さ25.5cm
・土の容量:約28L(目安値)

④プランター 幅90cm



・約幅90×奥行30×高さ25.5cm
・土の容量:約42L(目安値)

⑤六角プランター



・約幅45×奥行39×高さ25.5cm
・土の容量:約20L(目安値)

⑥正方形プランター



・約幅30×奥行30×高さ25.5cm
・土の容量:約14L(目安値)

ベンチ・テーブル

⑦テーブル・ベンチ4点セット



・テーブル1点、ベンチ3点
・パラソル付きも可

⑧テーブル・ベンチ3点セット



・テーブル1点、ベンチ2点
・パラソル付きも可

⑨パークベンチ



その他備品

⑩看板(ベンチストッカー付き)



⑪木製コンポスト



⑫ホース



⑬ガーデンシンク



※備品のレンタルは、プランターやベンチ類をレンタルする方に限ります。

画像引用:楽天市場

小高復興デザインセンター 〒979-2121 南相馬市小高区東町1-37(双葉屋旅館隣) Tel:080-4633-8695

編集後記・あとがき

小高でまちなか菜園の取り組みが2017年に始まり、早くも4年が経とうとしています。2020年は新型コロナウイルスの影響もあり、思うように菜園講習会を開催できない時期もありましたが、新しくレクチャーしていただいた菜園 tips や野菜・ハーブの料理レシピ集を追加し、2021年版を発行することができました。まちなか菜園の趣旨にご賛同いただき、取り組みを続けてこられた小高の皆さんのおかげです。心より感謝申し上げます。

小高のまちなかを歩いていると、砂利敷きの空き地、雑草の生えた空き地、庭木の残された空き地…といったように、空き地にも様々な表情があることに気づかされます。その中でもまちなか菜園は、水やりや草取り・挨拶や談笑する人々の姿が見え、季節の移ろいとともになかなかな野菜や花が育つ、魅力的な場になっています。

一方で、小高のまちなかでは家の再建も目立つようになり、一つの転換点にあるようにも思っています。まちなか菜園を終えて、その場所を誰かが使いたくなって次のステージに進んでいく、といった現象もこれから見られるようになるかもしれません。そんな中でも、菜園を通じてまちを楽しむ体験を小高に残していけるように、この「まちなか菜園のススメ」を役立てていただければと思います。

初版発行日	2019年11月10日
第2版発行日	2020年12月10日
発行者	小高はなみちプロジェクトチーム・小高復興デザインセンター
技術提供	はたあきひろ、加藤理心
作製協力	urban design partners balloon
連絡先	〒979-2121 南相馬市小高区東町1-37（双葉屋旅館隣） TEL 080-4633-8695 URL : http://td.t.u-tokyo.ac.jp/odaka/

この事業は令和2年公益財団法人国際花と緑の博覧会記念協会の助成を受けて制作しました。



小高はなみちプロジェクトチーム

小高復興デザインセンター

東京大学小高プロジェクトチーム