

## 農業をもっと身近に！

### <キッチンで野菜を作ってみよう！>

台所など室内で気軽に野菜を育てて楽しめる「キッチン菜園」をご存知ですか？

畑や庭で野菜作りをする余裕はないけれど何か育ててみたいという方は「キッチン菜園」に挑戦してみましよう！身近にあるペットボトル等の容器や、100円ショップ等で手に入るものを使ってすぐに始められます。子供と一緒に栽培することで、野菜に興味を持ち、食育につながるかもしれません。

キッチン菜園では、収穫までの期間が短い品目のほうが簡単です。おすすめの野菜をご紹介します。

#### ①豆苗

豆苗はえんどう豆の若葉で、残った根を水につけると再び育ててまた食べることができます。

食品保存容器（イチゴの空容器などでも可）に水をはり、若芽のついた豆苗の根をつけると、約1週間で収穫することが可能です。



#### ②ベビーリーフ

ベビーリーフは、野菜の若い芽の総称で、ロメインレタスやルッコラ、レッドケールといった葉物野菜が数種類入っています。

100円ショップでも購入できる、野菜用と記載されている重さの軽い培養土やイチゴの空容器等を用いて作ることができ、1か月ほどで収穫可能です。



このほかにも、ホウレンソウやミニ大根等をキッチン菜園で楽しめます。詳しい栽培方法については、農林水産省のHPに紹介されています。



### <農業体験をしてみよう！>

県内では、様々な施設で農業体験が行われています。県の施設である、美浜町にある園芸LABOの丘では、「学ぶ」、「作る」、「食べる」の体験を通して、楽しみながら園芸への理解を深めることができます。ピザづくりやトマトの収穫体験など、様々なイベントや体験講座が開催されています。ぜひ、足を運んでみてください！

詳しくはこちら！



教えて！

ふくいの  
食育リ-タ-

## ツツジのそばで 野菜が育つ？

「えっ？ツツジが植えてあるし、無理でしょ？」  
いいえ、そんなことはありません！  
ツツジの根は浅く広がるので、日当たりのよい周りの空きスペースを活用すれば野菜を育てられます。今まで草むしりしていた場所が、美味しい野菜畑に変わる。一石二鳥だと思いませんか？  
やり方は簡単！

- ①ツツジの根元から15~20cmほど離れた場所を軽く耕し、平らにする。
- ②浅めの溝を作り、ベビーリーフの種をまく。
- ③3月中旬に種まきすれば、GW頃には収穫開始！

ベビーリーフだけじゃなく、ルッコラやミョウガもおすすめ。毎年生えてくる雑草の代わりに、食べられる野菜を育ててみませんか？

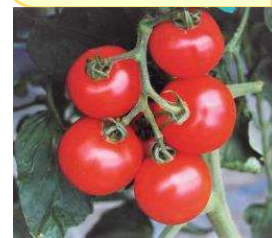
(ふくいの食育リーダー 澁谷 澄枝)



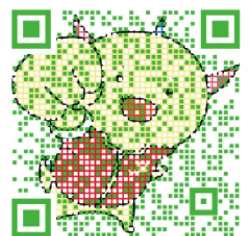
福井の食の魅力を発信！

## 「美食福井」代表食材

### 越のルビー



紹介ページ



「越のルビー」は、県内全域で栽培されているミディトマト(大玉トマトとミニトマトの中間サイズ)です。通常の大玉トマトに比べ、ビタミンCが約2倍多く含まれ、糖度も3~4度高いことが特徴です。また、生活習慣病などの原因とされる活性酸素を減らす働きがあるリコピンも約2倍多く含まれています。サラダやお料理の付け合わせとしてお召し上がりいただけます。