



「食」による 地産地消でゼロカーボンいたばし 2050アクション 事業

令和6年度 栽培レポート

家庭菜園でCO₂を 削減しよう



栽培期間 7月から11月

ナス、バジル

栽培方法

ナス、バジル共に苗を植え付け、毎日水やりをした。
途中ナスに虫がついたが、植物由来のスプレーで対処してなんとか持ち直したが、ナスの出来は小さく、いまひとつ出来になってしまった。



難しかった点・工夫した点

水枯れと虫対策

消費方法

ラタトウイユ、カプレーゼ、ナスの味噌汁

感想

大きな鉢だったので、ナスとコンパニオンプランツのバジルを植えてみた。
ナスを育てたのは初めてで上手く大きくできず難しかった。
農家さんの偉大さを実感できた。
また挑戦して、今度は大きなナスを収穫してみたい。



次に育てたいもの

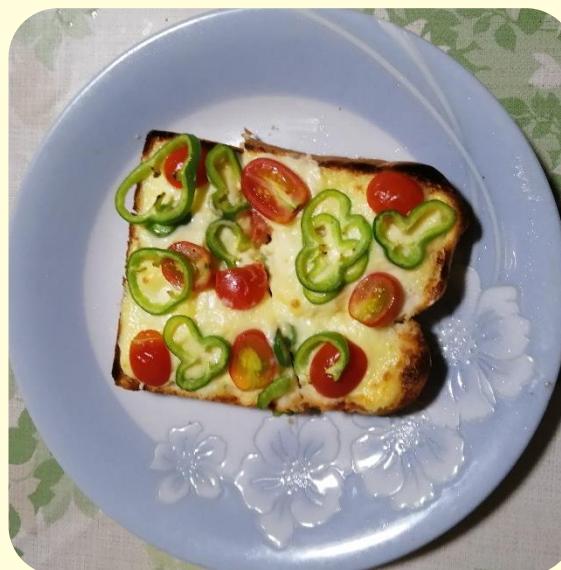
トマト

栽培期間 6月から8月

ミニトマト

栽培方法

苗を植え付けて、毎日水やりをした。ネットで植え付け時に、細かく碎いた卵の殻を入れた。
一か月くらいで実がなり、8月になり赤く熟したので収穫した。



消費方法

チーズトーストの上に、ミニトマト・ピーマンをのせて
オーブンで焼いた。

感想

ミニトマトの栽培が簡単だと思っていたが、なかなか難しいかったです。

次に育てたいもの

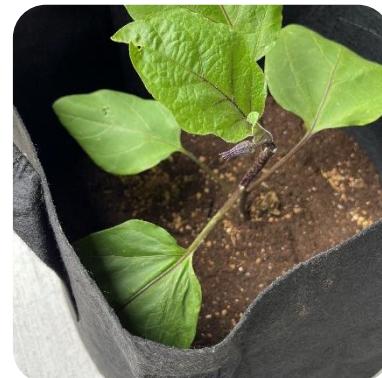
西瓜 (スイカ)

栽培期間 8月から9月

なす

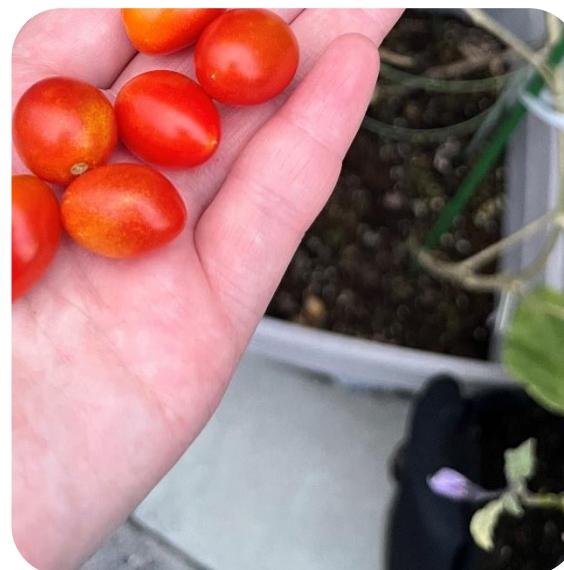
栽培方法

蕾のついた苗を植え付けして、毎朝水やりをした。暑い日は夕方も水やりをした。花が咲いたが花が落ちてしまい、実がならなかつた。



難しかった点・工夫した点

花が落ちてしまった。



消費方法

収穫できなかつた。
栽培過程の写真はトマトの右下にある茄子の花。

感想

プランターで育てたトマトは収穫できたが、ナス花が落ちてしまった。

次に育てたいもの

トマト

栽培期間 6月から8月

しそ、きゅうり

栽培方法

苗を植え付けして毎日水やりをした。支柱を2本たて、ひもでつるを固定した。7月頃より、水やりを朝夕の2回に増やした。2週間おきに追肥した。きゅうりはわき芽をとった。8月に収穫した。



難しかった点・工夫した点

きゅうりの足元に植えたしそは、きゅうりが成長すると日当たりが悪くなり、生育が悪くなかった。

消費方法

しそは、お弁当に入れて緑のいりどりを加えた。
きゅうりは、かんたん酢、醤油、ごま油とあえて浅漬けにした。



感想

ベランダできゅうりを収穫でき、驚いた。植物の成長が嬉しかった。3歳の息子にとっても、良い経験になったと思う。

次に育てたいもの

トマト

栽培期間 6月から8月

枝豆

栽培方法

苗を購入し、送っていただいたプランターに培養土を入れ日当たりの良い場所に置きました。水やりは毎朝行いました。



難しかった点・工夫した点

生長途中で、葉が虫に食われたりし苦労したが、植え付けから1ヶ月すぎから実がなり始めました。しかし、なかなか大きくならず肥料をあげたり、虫駆除スプレーをかけたり結構手間がかかった。



消費方法

枝豆なので、茹でて食べました。

感想

葉が虫に食われて、思ったように枝豆が育たなかつた。農家さんの苦労が身をもって分かりました。

次に育てたいもの

ほうれん草

栽培期間 6月から8月

二十日大根

栽培方法

二十日大根を7粒種植え。毎日水やりを欠かさず、10日位で芽が出たが、猛暑で実まで成長せずに枯れた。



消費方法

今年の猛暑で全く実がならなかつた。

感想

毎年暑さが酷くなっていて、タネから育てるのは厳しい環境になっていると思う。

次に育てたいもの

ハバネロ

栽培期間 6月から9月

オクラ

栽培方法

(6月)オクラの苗を植付して、土が乾いたら水やり。
(8月)背が伸びきたので支柱で支える。蕾が付き始めた。
追肥少々。
(9月)開花。約2Wごとに追肥。1週間ほどで立派なオクラが実り収穫。収穫後は、オクラの下葉かき（葉を全部取る）をした。引き続き収穫が続いている。



消費方法

オクラ納豆・・・オクラを茹でて、刻み、納豆に混ぜて食べる
理由：オクラの収穫が1本づつなので、この食べ方が一番新鮮で消費できるため。

感想

- 自分で育てると収穫時の喜びが大きい。地産地消を身近に感じた。
- 孫に収穫させると、オクラを食べなかった子が食べれるようになって良かった。
- 猛暑で家庭菜園さえも大変なのに、本職の農家の方々には本当に感謝の気持ちでいっぱいになった。熱中症に気を付けてほしい。残さずにしっかり食べつくしたい。

次に育てたいもの
オクラ・ミニトマト・ズッキーニ

栽培期間 6月から7月



ミニトマト

栽培方法

3月に種をトレイに蒔き 発芽した芽をビニールポットで育てた。5月に花芽もつき、更に大きなポットに植え替え苗を作った。その苗を6月13日に不織布プランターに植え付けた。植え付けてから一ヶ月くらいで少しづつ収穫できるようになった。



難しかった点・工夫した点

油虫予防に酢を300倍に希釀してスプレーした 苗を植え付けてから2週間後に肥料と苦土石灰を少量撒いた。その後 毎週肥料を5グラム程撒いた。

消費方法

レタス きゅうり ハムと一緒にサラダでいただきました。

感想

実が庭でなり新鮮なものが食べられるのはとても楽しかったです。来年はメロンに挑戦したいです。

次に育てたいもの

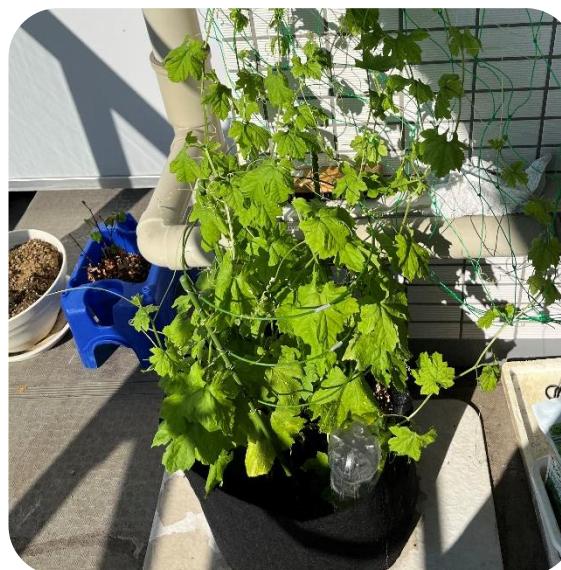
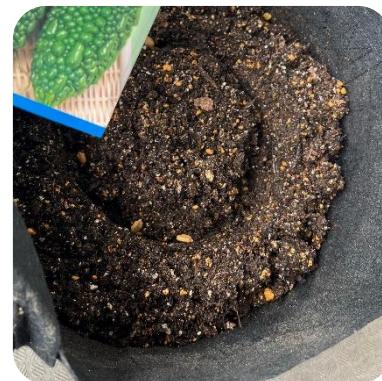
メロン

栽培期間 6月から11月

ゴーヤ

栽培方法

苗を植え付けし、毎日水やりをした。種を植えて一週間で芽が出て成長し、つるも網に巻きつき花も咲いたが実がならなかつた。現在も花は咲くが実がならない…



消費方法

ゴーヤチャンプル予定だったが実がならなかつた。

感想

収穫を楽しみにしていたのに、実がならず残念だった。

次に育てたいもの

ミニトマト

栽培期間 6月から8月

なす

栽培方法

ホームセンターでなすの苗を購入して送って頂いた黒いプランターに植えました。朝晩たくさん水やりをして、時々肥料も与えていました。花はいくつか咲きましたが、なかなか実にならず、やっとおおきくなつた2つのなすを収穫しました。



消費方法

なすとトマトとピーマンを焼きびたしにしてそうめんの上にのせて食べました。調理に使ったトマトとしその葉も家庭菜園で収穫しました。

感想

ご近所の掲示板でこの事業を知り、その頃お花を育てるのがマイブームで、プランターと土が欲しくて応募してしまいました。お野菜を育てるのは難しいと思っていたので今まで植えたことがありませんでしたが、なすの苗を植えて、トマトときゅうりと大葉も育ててみました。お野菜の成長するところを毎日みるのが楽しかったです。お店に売っているお野菜と比べると形があまりよろしくないですが、取り立てだからなのかとっても甘くておいしいことができました。また何か植えてみようと思います。

次に育てたいもの

とうもろこし、アスパラガス

栽培期間 6月から9月



大根

栽培方法

土を足して、種から撒きました。1週間ほどで発芽しました。毎日、朝と夕方に水やりをしました。時々、土や肥料等を足しました。3週間後くらいから、大根の葉の成長部に虫が付くようになり、駆除しても駆除しても発生し、結局成長出来ないまま、9/17-21にかけて、順次、収穫となりました。大きくなるのを期待しましたが、直径3センチほどのミニ大根となりました。



難しかった点・工夫した点

今年も暑く、水分が足りず、水やりが大変でした。蛾の幼虫が発生してしまって困りました。

消費方法

サイズが小さかったので、大根サラダにして食べました。

感想

発芽して、毎日少しづつ成長していく過程がとても楽しみでした。これからも続けていきたいと思います。

次に育てたいもの

トマト

栽培期間 6月から7月

ナス

栽培方法

なすの苗を購入し、頂いた土と黒のプランターに植えて、ほぼ毎日、観察を兼ねて水やりをしました。

難しかった点・工夫した点

日当たりの良いベランダにおいていたのですが、途中から、花は咲くのですが花が、実を付けずに落ちてしまい。それからはが白くなって、病気にかかりてしまった感じになりました。それから水をやり続けましたが、苗は大きくもならず、枯れてしまいました。

消費方法

枯れてしまい、収穫できませんでした。

感想

苗を買って、植え付けをして水をやりながら収穫するのを楽しみにしていましたが、病気にかかり育てることの難しさを知りました。ただ、来年もチャレンジしたいと思っています。



次に育てたいもの

トマト

栽培期間 2月から9月

小玉スイカ

栽培方法

2/29 昨年食べた小玉スイカの種を床暖房を使って催芽まき。翌日発根。
3/5 発根した種をセルトレーに植え替え、日が当たる窓辺に暫く置く。
6/19 育った苗を不織布プランターに植え付け。本葉が10枚になったら親蔓を摘芯、わき芽を伸ばす。
7月中旬過ぎた頃から、花が咲いてきた。
7月末小さなスイカ発見！
8/8 連日の雨で、スイカが割れた。
8/18、2個目のスイカ発見！
9/13 収穫！



難しかった点・工夫した点

スイカの苗に日光を当てる為に、日に何度も置き場所をかえた。
雨が降り続く時は、軒下に移動した。
不織布プランターを移動したので、プランターの底が破れかけてしまった。

消費方法

割れてしまったスイカは、冷たいスイカスープに。2個目のスイカは、焼酎割りと冷やしてそのまま食べました。絶品でした！

感想

小さな小さなスイカだけれど、手塩にかけて育てた自家製のスイカは、割れてもアリにたかられても洗って美味しく頂きました。食べて残ったスイカの皮は、コンポストに投入。美味しいくて地球に優しい取り組みは、もっと大勢の人に繋がってほしいと思いました。

次に育てたいもの

サツマイモ

栽培期間 7月から11月

オクラ

栽培方法

苗を購入し、土が乾いたら水をやった。植え付けから3週間ほどで大きくなり花芽が見えるようになった。

花のあとはたいてい実ができたが形は様々。株が多くなったため、1本～3本など少量づつ収穫した。



難しかった点・工夫した点

思ったより高さがありベランダの物干し竿とぶつかりそうになり置き場所が難しかった。

3つ苗を購入したがひょろひょろと長くなり、根がはる場所不足なのではとおもい、株が一つでよかったのかもしれない感じた。

消費方法

お味噌汁にいれる、冷ややっこにのせる、うどんの野菜として利用など。少量収穫のため少しづつの消費。

感想

ミニトマト以外を初めて育てて、どのように育つのか興味深く観察ができた。

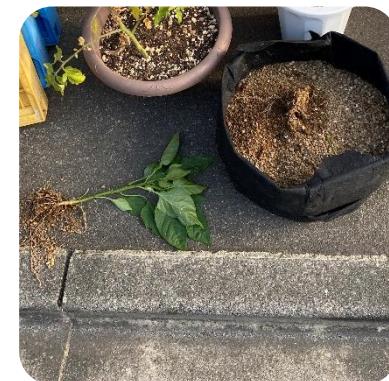
次に育てたいもの
ピーマン、茄子

栽培期間 7月から11月

ピーマン

栽培方法

苗を植え付け、水やりを土の乾燥具合により、真夏は多めに現在は1週間に一度程度実施。
道路に面した場所に設置したが、日光の関係で非常に生育が遅い ただ温暖化で花芽は11月でも見られた。



難しかった点・工夫した点

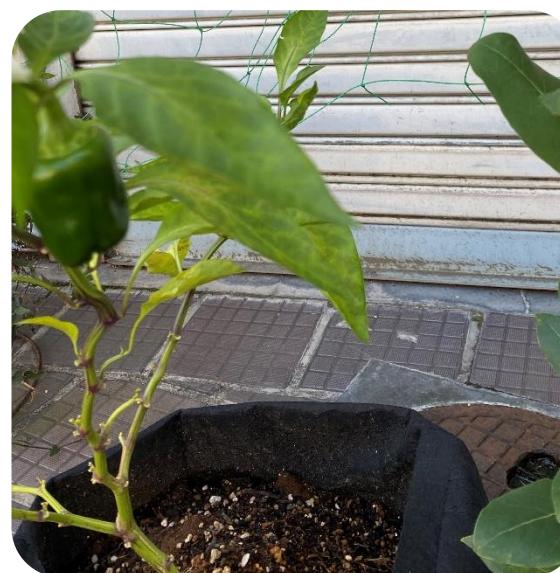
日向を重視して道路沿いに置いていた。
夜中浮浪者が苗を抜いて叩きつけていた。
悲しかった。その苗をもう一度植え直し、育てている。
3センチ程の小さい実で、収穫を考えている。

消費方法

収穫出来ていないため、未実施。

感想

不織布プランターは、環境、管理のし易さから、とても良いと思う。
人目のある場所のため、抜かれるという悲しい出来事もあったが、通園途中の園児が、毎日変化を、花が咲いてるよ、実がなってる、と楽しそうに話しており、植物の生育は誰にとっても嬉しい事だと感じ、もっと沢山の植物を育てて行きたい、と実感した。
廃校等を農地に転用して頂ければ嬉しい、赤塚側意外の板橋区は農地がないので。



次に育てたいもの
きゅうり、トマト

栽培期間 6月から9月

ゴーヤ

栽培方法

頂いたプランターに、もともと育てていたアボカドを支柱代わりに植え付け、その隣に種をまいた。
暑い日は水やりを多めにした。
思ったより小さい実が数個しかならなかつたが、ちゃんとゴーヤの味がした。



難しかつた点・工夫した点

暑い日は水やりを多めにした。
受粉させるためにほぼ毎日、朝方に観察した。雄花と雌花が上手く揃わづ難しかつた。



消費方法

ソーセージ、キャベツ、卵と炒めてゴーヤチャンプルー風にした。

感想

緑のカーテンが学校などで実施されているのを見かけるので、食による地産地消ゼロカーボンいたばし2050アクション事業のプランターと土を活用させていただき、ベランダで実施した。

今年は昨年度よりも植え付けが遅かったからか、蔓があまり伸びず、カーテンのような日影はできなかつた。
実をつけさせるためには受粉が必要なことや、シーズンが終了し、枯れた植物を処理する大変さを知ることができた。ついた実も昨年度より小さく少なく、プロの農家さんの凄さを実感した。

次に育てたいもの

プチトマト

栽培期間 6月から11月

枝豆

栽培方法

枝豆の種子を植えました。5日くらいで芽が出て、7日くらいで葉っぱが増えてきました。なので、摘芯しました。花が咲いてからはお水と肥料を上げて育てました。8月中旬ごろ、豆ができてきました。一部収穫し、残りは大豆になる過程を見たいという子供のリクエストに答え、そのまま育てました。11月ごろ豆が茶色くなってきて、大豆っぽくなってきたので、収穫しました。



難しかった点・工夫した点

虫がつきやすく、ネットなどを被せて気をつけた。水のあげ過ぎもよくないとのことで、適度にあげることを心がけた。

消費方法

枝豆はゆでて食べました。大豆は味噌汁に入れました。

感想

子供と一緒に、枝豆が大豆になる過程を観察しながら育てました。収穫量はかなり少なかったですが、子供の食育にも繋がり、楽しかったです。

次に育てたいもの

二十日大根

栽培期間 10月から11月

小かぶ、サラダ春菊

栽培方法

種を撒いて毎日水やりをした。
種を撒きすぎて間引きもできない状態だったので、
スプラウトとして食することにした。



難しかった点・工夫した点

プランターでの栽培は思ったよりも狭い、小さな範囲であることがわかった。



消費方法

魚のスープのアクセントとして入れた。

感想

ざつくりと種を撒いてもきちんと芽が出てくるのが感動的だった。
栽培をする楽しみを少しでも味わうことができたので、
次回はしっかりと最後まで育てられるように複数のプランターを使うなど対応したい。

次に育てたいもの

バジル、春菊、ハーブ類

栽培期間 6月から9月

モロヘイヤ、バジル、万能ねぎ、人参

栽培方法

モロヘイヤは植え付け後よく生育しました。バジルもよく育ちました。万能ねぎは暑さがどうか途中でかかれてしまった。人参は7月に種まきをして芽が出て、2週間位でダメになりました。



消費方法

- モロヘイヤはスープに入れたり、納豆（茹でて細かく切って混ぜた）。おひたしにもした。
- バジルはミニトマトやレタスに混ぜてサラダに。バジルソースも作ってみた。

感想

毎日育っていく様子が楽しかった。土、太陽、水、肥料の大切さが分かった。

次に育てたいもの

葉物野菜（春菊、ほうれん草など）、オクラ、ナス、ミニトマト

栽培期間 7月から11月

大葉、ナス、オクラ

栽培方法

7月に苗を植え付け、毎日の水やりや、肥料をまいたりした。また、日当たりやエアコンの室外機の風に気を付け、プランターの位置を変えたりした。

大葉は8月にかけて葉がどんどん増え収穫でたが、9月になる前に暑さで枯れてしまった。

ナスは花が咲いても落ちてしまい実がつかなかったが、11月になって初めて結実し収穫した。

オクラは9月まで、黄色の花と赤い実をつけ収穫できた。



難しかった点・工夫した点

プランターのサイズよりも土の量が少ないので、家にあった土を足して植え付けをした。

今年の夏も暑く、エアコンの室外機の風当たりが心配で、日差しの向きなど見ながらランターの位置を変えたりした。

消費方法

大葉は薬味、油揚げの豚肉巻に使用した。

ナスとオクラは1回の収穫量が少ないので料理の付け合せに使用した。

感想

植え付け後は元気に成長していったが、夏の暑さで枯れたり、花が落ちたりして悲しい思いをしたが、ナスが11月に実をつけた時は嬉しかった。

次に育てたいもの

いちご、トマト

栽培期間 7月から8月

パプリカ

栽培方法

苗を植え付け、毎朝水やりをしました。暑い日は水やりを多めにしました。



難しかった点・工夫した点

虫がつかないように、ハッカ水や酢水を時々霧吹きしました。

消費方法

青椒肉絲
(チンジャオロースー)



感想

数個しか収穫できなかったのが残念でしたが、毎日成長が楽しみで、最後は美味しく食べる事が出来て、その事が環境のためになると思うとやって良かったです。

次に育てたいもの
ナス、おから等

栽培期間 9月から11月

バジル

栽培方法

種を植えて毎朝水やりをした。土が乾かないように水やりは多めにした。なるべく日光があたる場所に置いた。1週間ほどで芽が出たが、その後大きく成長することはなかった。

難しかった点・工夫した点

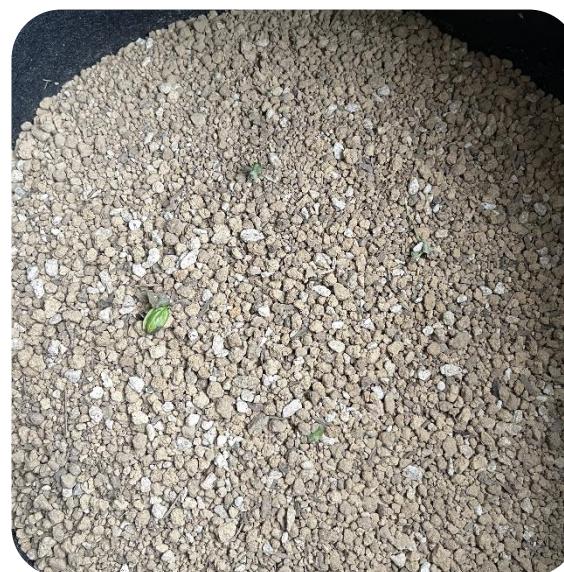
夏場の暑さですぐ土が乾いてしまったが、こまめな水やりができなかつた。

消費方法

収穫できなかつた。

感想

種からの栽培は難しかつた。せっかくなのでもう一度挑戦したい。次は別の野菜で…



次に育てたいもの

ミニトマト、枝豆、じゃがいも、さつま芋

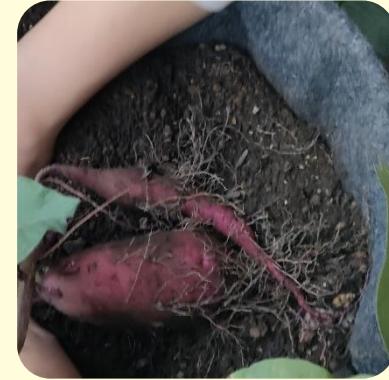
栽培期間

7月から11月

さつま芋

栽培方法

苗を植え、土が乾いたらたっぷり水やりをしました。



難しかった点・工夫した点

つるがよく伸びてベランダで場所を取ったのが大変だった。水のやり過ぎにならないよう気を付けた。芋がなかなか大きくならず残念だった。

消費方法

天ぷらにした。

感想

野菜の世話をし、成長を見守るのは楽しかった。調理した野菜はとても美味しかった。

次に育てたいもの

きゅうり、トマト、大根

栽培期間 9月から2月

ほうれん草

栽培方法

種を植え、毎朝水やりをした。2ヶ月くらいで間引きをした。太陽が当たるように位置を2ヶ月毎に変更した。



消費方法

子供用にはほうれん草と玉ねぎ、にんじんを細かくしてスープにした。大人用にはほうれん草、水菜、ミニトマト、ラディッシュでサラダにした。

感想

毎日、声をかけながら、水やりをして、子供と一緒に成長を見られたのが楽しかった。

次に育てたいもの

ゴーヤ

栽培期間 10月から2月

春菊

栽培方法

支給の不織布プランターに培養土を入れシunjingikuの種を直まき。

発芽までは土が乾かないように、発芽後は土の乾きを見て水やりをした。根を付けて間引き別のプランターに移植したものもある。混みすぎていたからか丈が伸びなかつたが。移植したシunjingikuは2月に入ってから葉が伸び収穫時期になった。

難しかった点・工夫した点

成長が悪かったのは株間をしっかり取らなかつたかなのかと反省した。

消費方法

シunjingikuは煮物やごま和えにして食べました。

感想

プランターで育てられる野菜もあるが、葉物は株間が必要なのでもっと大きなプランターか畑が良いと思った。

また天候に左右されるものもあり、農家さんは大変だと実感した。



次に育てたいもの
大根、玉ねぎ

栽培期間 6月から12月

ライム

栽培方法

苗を植えて、毎朝毎夕水やりをしました。肥料も1か月に1回ほど与えました。結果的に冬の寒波にやられてしまい枯れてしまいました。

難しかった点・工夫した点

アゲハの幼虫が葉を食べに来ましたが、可哀想なのでそのまま与えてしまいました。結果的に冬の寒波にやられてしまい枯れてしまいました。

消費方法

花は咲きましたが実はなりませんでした。結果的に冬の寒波にやられてしまい枯れてしまいました。

感想

苗は枯れましたが、プランターと土はありますので、今年は野菜を育てようと思っています。もうすぐ苗を植える予定です。



次に育てたいもの

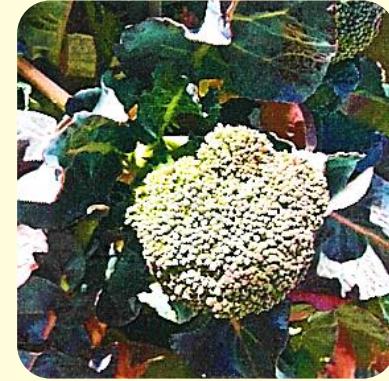
トマト、しし唐、ピーマン、唐辛子、メロン、すいか、大根、にんじん、じゃがいも、にんにく

栽培期間 8月から3月

ブロッコリー、キャベツ

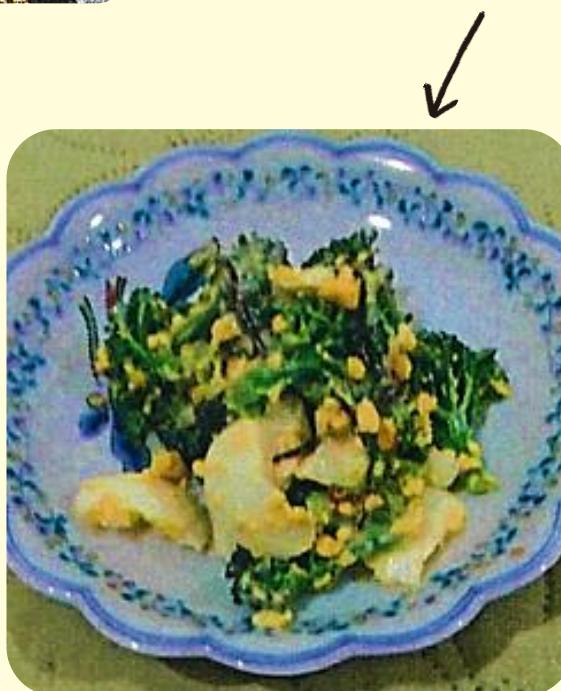
栽培方法

種まきから途中間引きして植替え。最初、8月の種まきは3日程度で発芽、プランターに移す前に少し大きめの鉢に植替えするが、暑さで全部枯れてしまつた。再度、種まきからチャレンジ（8/24）なんとか植替えまで行くが、今度は虫に食べられてしまう。残りの苗を植替えて、気がついたら実が付いていた（1/27）3/2に収穫した。



難しかった点・工夫した点

とにかく暑い夏だったので、暑さ対策、家の中でもかなりの温度で管理が難しかった。無農薬を考えて網を張っていたが、ホンの隙間から侵入してしまい、全部葉が食べられてしまった。夏から秋、秋から冬と変わり、水やりのタイミングが難しかった。動画などを参考に水だけでなく、米のとぎ汁や納豆菌などを混ぜてやり、水やりを行った。



消費方法

茹で玉子と塩昆布を混ぜ、マヨネーズで味付けした。ブロッコリーの芯はとても柔らかく、茹でずに生で野菜スティックのように食べた。自然の甘みがあり、とても美味しかった。

感想

8月の苗は全滅で達成できる気がしなかったが、再度トライして、収穫できたので良かった。実のなる物は結果が出たのを実感できるため、楽しかった。キャベツは3月に入り、やつと結球の形になってきている為、今後が楽しみ。

次に育てたいもの

ジャガイモ、スイカ、スナップエンドウ、ナス、キュウリ

栽培期間

10月から12月

大根

栽培方法

種をまき、育て方の本どおりに3日ほどで芽が出て、本葉が5本くらいになると、虫が食害をはじめ、葉をしばると育ちが良いの雑誌からペットボトルをかぶせ（途中からウォーターサーバーものに切り替え）、3ヶ月育てた。太さ5cmと3cm大根が取れた。



消費方法

ダイコンのチヂミ

感想

大根は作り方が優しいと本に書かれていたが、思った様に太らず、しかも、ねずみにかじられるとは思わなかつた。

次に育てたいもの

白菜、キャベツ

栽培期間 9月から12月

小松菜

栽培方法

種をまき、毎日水やりをした。最初は間引きが甘かったようでごちゃごちゃしたが、きちんと間引きするといい感じに成長した。



難しかった点・工夫した点

日当たりに注意したくらいで、あとは虫にも食われず強く育ってくれてよかったです。



消費方法

味を確かめたかったので、薄味の炒め物にしてみた。

感想

葉物野菜は初めてでしたが、思いのほか手軽だったのでまた挑戦したいと思いました。不織布のプランターも初めてで、深さと土の量がしっかりだったのでそれに適した植物を探して再利用したいと思います。

次に育てたいもの
リーフレタス

栽培期間 5月から11月

さつま芋

栽培方法

苗を植え付け、葉がしなしなになら水やりをした。土が足りなそうだったので、追加で足した。



消費方法

揚げた後、溶かした砂糖と絡め、芋けんぴにした。

感想

収穫量は少ないが、子供達と成長を観察でき、手間がかかるなかったので、続けていきたい。

次に育てたいもの

無し