

ecoshare

[エコシェア]



エコ+オシェア。
みんなでシェアする、
あたらしいまいにち。



特集 野菜、っっっちゅう?

S U M I N E

vol. 02

2012-2013
autumn/winter

初心者でも大丈夫！

ルミネのスタッフも挑戦

プランター栽培、ことはじめ。

季節感のない都会の生活でも、自然を身近に感じられる！と人気を集めているのが、プランターによる野菜の栽培。安全なものを口にできる魅力に加え、家庭菜園には“育てること”の楽しさも。そこで今回は、野菜づくりのプロである先生にレクチャーを受け、ルミネのスタッフがプランター栽培の始め方を体験してみました！

教えてくれた先生



田下隆一さん
埼玉県小川町で無農薬野菜を栽培・販売を行う「風の丘ファーム」を運営。後継者育成にも注力。



西歩さん
和歌山県岩出市にて「あゆみ農園」を運営する若きファーマー。自然にやさしく、おいしい野菜を栽培中。



1 まずは準備！

用意するものは、土、底石、プランター、じょうろ。軍手やスコップ（移植ごて）もあると便利です。植えるのは種からでも苗からでもOK！

point

食卓の上を意識してみよう！
種選びに迷ったときは、食卓に並べたいものをイメージしてみよう。バーニャカウダなら、ミニキャロットやラディッシュなんていかが？「葉がついたまま出すと、お皿がとても映えますよ」（田下さん）。

2 種を選ぼう

種にはまくのに最適な時期があるので、それを念頭に入れてチョイス。

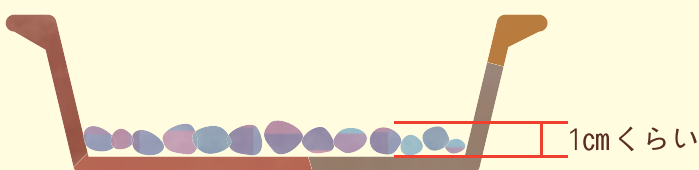


旬の野菜は、身体にも地球にもやさしい。

夏野菜の茄子には身体を冷やす効果があったり、冬には大根やねぎといった風邪の防止にもなる野菜が旬を迎えます。このように旬の食べ物には、その時期に起こりやすい体調の変化に合わせた栄養が含まれています。また、旬の野菜は、ハウス栽培のように必要なエネルギーが少ないため、とてもエコ。旬を知って、上手に取り入れていきましょう。

3 プランターに底石を詰める

根腐れを防ぐために、プランターに底石を1cmくらい敷き詰めます。これで水捌けもバッチリ！



裏面に、野菜づくりのためのスケジュールポスターがあります。チェックしてみてください！

4 土に水を含ませる

用意した土を広げ、水をたっぷり含ませます。空気も混ぜるように手でかき混ぜましょう。両手で土を握ってみて、少し固まるくらいがベスト。



5 プランターに土を入れよう

底石を敷いたプランターに土を入れていきます。水やりを考慮し、プランターの上部1cmは空けましょう。



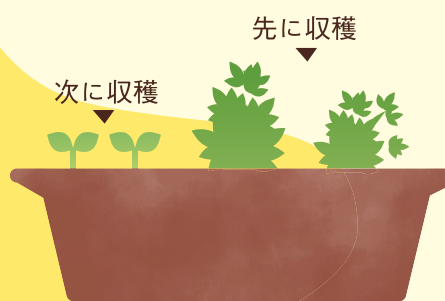
6 土に筋を入れて種をまく

種をまくための筋を入れて、あとは種をつまみ、1cm～2cmの間隔で筋に沿ってまいていきましょう（「点まき」など、野菜によってほかのまき方もあるよ）。まき終わったら、土をやさしくかぶせて。苗から植える場合は、⑤の土を除けて、そのままイン！上から少し土をかぶせましょう。



point

時間差で収穫！を意識すると○
収穫までにかかる時間は種類によって異なるもの。それを利用して、ひとつは収穫まで時間がかからないもの、もうひとつは時間がかかるもの……と植えるのもポイント。収穫に時間差が生まれることで、少しずつ、長く野菜やハーブを楽しめます。



2種類まける！

7 最後に水をかける

これですべての工程は終了！プランターは日がよく当たる場所に置き、プランターの底から水が出るまでしっかり水やりをしましょう。水やりは1日1回。夏場は暑い時間帯を避け、土が乾いているようであれば2回あげましょう。



完成！



それぞれのオリジナルプランターが完成。意外と簡単＆短い時間でできちゃう、プランターづくりと種まき。みなさんもぜひ、チャレンジしてみてくださいね。

次のページでは、野菜づくりを実践している人に会いに行ってみました！

ただいま、
野菜づくり挑戦中!

お庭 & ベランダ菜園 探訪。

はじめた人は知っている、
野菜づくりのおもしろさ。
実際に家庭菜園を実践しているお宅に
お邪魔し、菜園生活を覗いてみました。

季節の移ろいを感じながら、
お庭で無農薬の野菜づくり。

瓜生奈美さん

(自家製酵母パン fukumimi 主宰・家庭菜園歴2年)

お庭
で菜園



季節ごとに多様な作物を栽培中のお庭。シソやカボチャ、柑橘類のピールを使ったパンは絶品!

おひさまに照らされて、きらきら光るかわいいプチトマト。収穫したてのその味は、ぐっと甘くてとっても瑞々しい。まさしく“自然を食べている”気分だ。

「プチトマトは育てやすいから、小さなベランダでもきっと大丈夫ですよ」。そう話すのは横浜市在住の瓜生さん。自宅で自家製酵母パンの販売と教室を開催しながら、お庭では、現在20種類もの野菜を栽培中。生ごみとミミズを利用してコンポスト(堆肥)づくりを行うなど、自然にやさしい農法を取り入れている。

「一度、体調を崩したことから自然志向になったんですが、実際に野菜づくりをはじめてからは、季節を感じられることのほうに惹かれていって。日本には昔から細かな農のこよみがあるように、作物は気候の微妙な移り変わりに合わせて育っていくもの。野菜をつくっていると、四季が美しく変化するようすを知ることができるんです。それがいちばん楽しいことですよ」

季節や植物から教わる、“生きもの”のリズム。種を一粒まくことから、日々を豊かに暮らすヒントが見つかりそうだ。



ベランダ
で菜園

「共働きなので朝はバタバタなんですけど、ベランダのハーブや野菜をトーストにのせたり、サラダにすれば“あ、新鮮なもの食べた!”って。それだけで気分が違うから不思議ですね」

東京都内のマンションに暮らす友部さんは、料理をつくるのが好きでベランダ菜園をはじめた。取材にお邪魔したときはバジルが最盛期。「そろそろ全部収穫してバジルソースにするつもり。ソースにすれば長く楽しめますしね。どの野菜もすくすく育つと、ほんとうにかわいいんです」と笑う。

かたちがいびつだったり、葉ぶりが小さかったり。市販のものとは少し違うけれど、味はしっかり濃く、香りも強い。「たとえばセージなら、かぼちゃとの相性もいいし、ホワイトソースに加えてもいい。「これはどんな料理に合うかな」と考えながら育てるのも、とても楽しいですよ」。

ちなみに旦那さんは「水やり担当」。ふたりでつくったものを、ふたりで食べる。忙しい生活のなかでも、かけがえのない時間はそうして積み重なっていくのかもしれない。

ベランダの一角で、
きょうもすくすく
成長中。

友部珠枝さん

(会社員・家庭菜園歴4年)



丸々と実った茄子に、友部さんお手製のラタトゥイユ&カルパッチョ。育てたハーブを使って味も彩りもワンランクUP。

ファッション・住まい×ルミネ

🌱おしゃれに、エコ。



紹介するひと

unico ルミネ北千住店
東田奈々さん

unicoのいくつかの店舗で取り扱いのある「エコ栽培キット」を使って、ベランダ菜園に挑戦しています。私が選んだ品種は、バジルとプチトマト、オリーブ。始めてからは生活のリズムが変わり、前までは出勤ギリギリに起きていたりしたのですが（笑）、いまはすっかり早起きに。芽が出たときはついついうれしくなって、プランターに声をかけてしまうほどです。また、もともと手芸が好きなので、余り布を使ってオリジナルのプランターカバーをつくったりも。カバーによって雰囲気を変えられるので、オススメです。来年は、さらにミニキャロットにも挑戦してみたいですね。

余り布を使った
プランターカバーで
栽培生活をより楽しく！



my handmade

食×ルミネ

🍴🍴きょう、
なに食べる？

エコ活動をはじめ、さまざまな取り組みを行っているスターバックス。ショップで取り扱いのある「フェアトレードイタリアンロースト」も、小規模な農園を応援する商品です。とても深みのあるコーヒーなので、一緒にいただくならビターなチョコレートがぴったり。ちなみにスターバックスでは、すべてのコーヒーにそれぞれ相性のいいフードをご用意しています。お店で食べ物に悩んだときは、ぜひスタッフに相談してみてくださいね。

紹介するひと

スターバックスコーヒー
ルミネエスト新宿店
矢崎美咲枝さん



フェアトレードの深煎りコーヒーとともに。 ビターなトリュフチョコレート

材料 (20～25個分)

【ガナッシュ用】ビターチョコレート 200g / 生クリーム 100g / ラム酒 大さじ 1
【コーティング用】ミルクチョコレート 100g
【デコレーション用】ココアパウダー 適宜

①ビターチョコを刻んだら沸騰寸前まで沸かした生クリームに加え、よく溶かします。

- ②ラム酒を加え、クッキングシートを敷いた鉄板に流し入れ、冷蔵庫で20～30分冷やします。
- ③冷蔵庫から鉄板を取り出し、手でちょうどいい大きさに丸めます。
- ④ミルクチョコを湯煎し、③をコーティングします。
- ⑤仕上げにココアパウダーをまぶし、さらに冷やし固めたら完成！

種まき、植え付け、収穫時期がひと目でわかる
野菜・ハーブづくりカレンダー

Variety of cooking

いつもの使い道を変えて
レシピにバリエーションを！
サラダにしがちなルッコラも、ア
ーリオオリーブソースで炒めものやパ
スタに加えてもおいしい！



コートを着始めたら、
夏の野菜は室内で
育てるようにしましょう。



小さい鉢で根が巻いている
ようであれば、
大きな鉢に植え替えて。

Show your garden

写真で撮って、SNSで共有。
栽培が楽しくなる
野菜日記をつけよう。



Just harvested

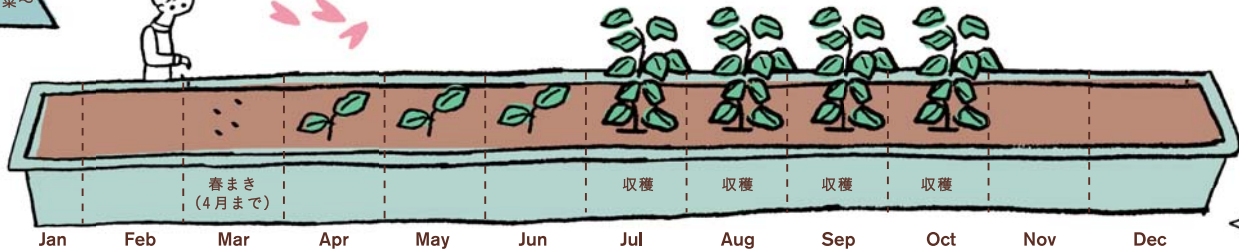


収穫したての野菜を食卓に。
新鮮な朝ごはんの時間を。

夏野菜
～寒さに弱い野菜～

室内に入れておいた寒さに弱い野菜は、
桜が散るころに外へ出してあげて！

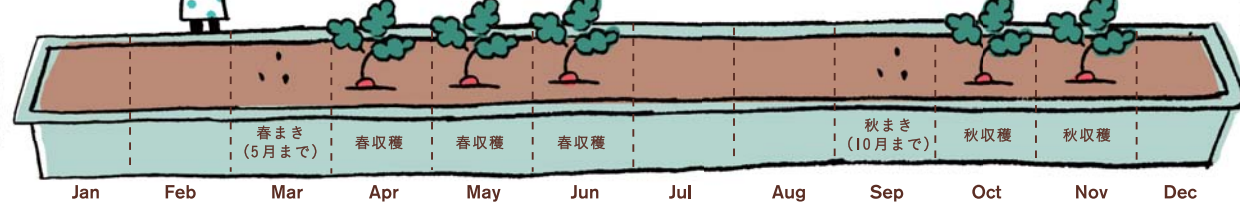
Mint
ミント



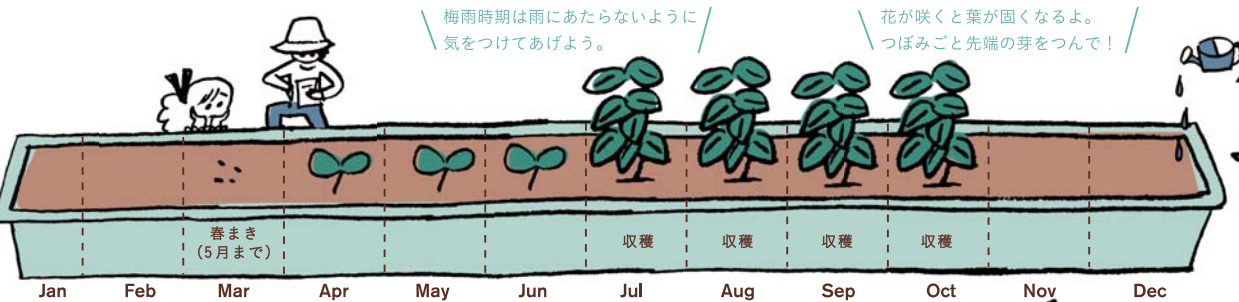
冬野菜
～寒さに強い野菜～

葉に虫がつきやすいので
防虫ネットで虫除けすると安心！

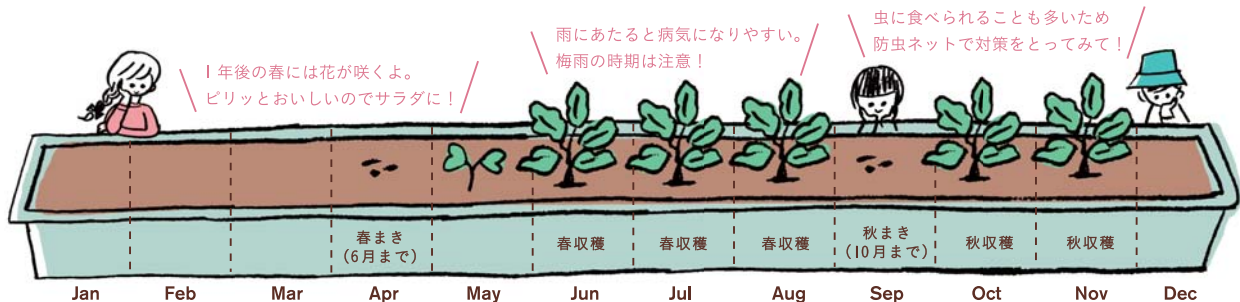
Radish
ラディッシュ



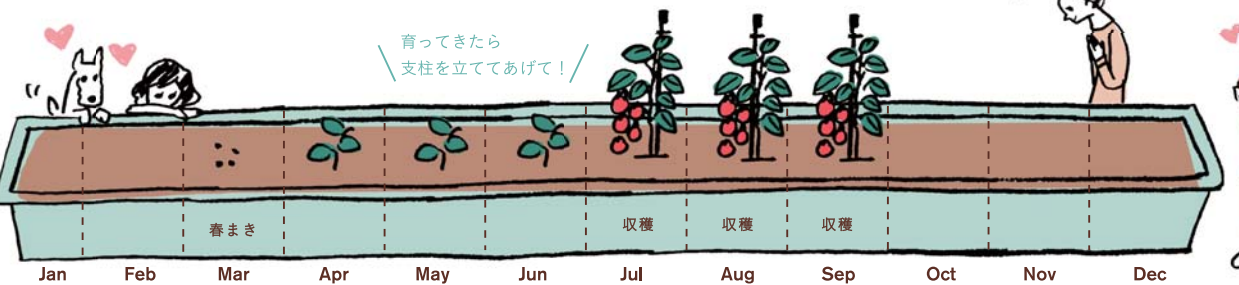
Basil
バジル



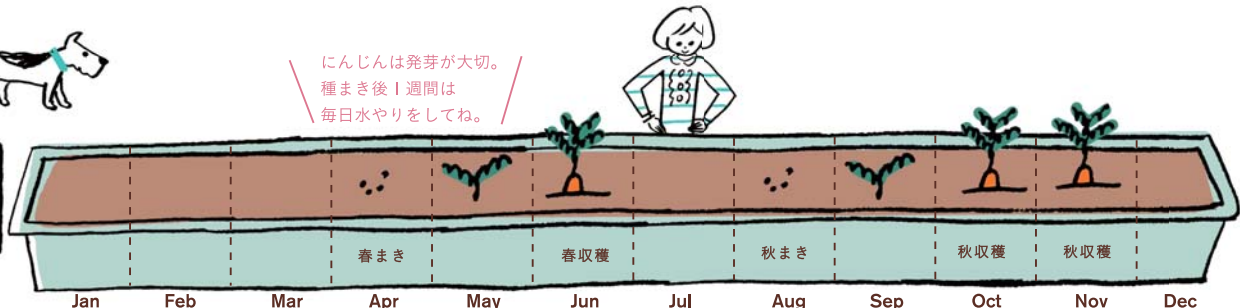
Rucola
ルッコラ



Cherry tomato
プチトマト



Mini carrot
ミニキャロット



Let's share,
more delicious



おすそわけ&収穫パーティで、
たのしさがもっとひろがる！

Life with the herb



ハーブで、いっぱい
たのしもう。
リラックスやリフレッシュ効果が期待
できるハーブは、生活に取り入れやす
いもの。好みのハーブをお風呂に入れ
たり、ミントは大人気のモヒートにも。

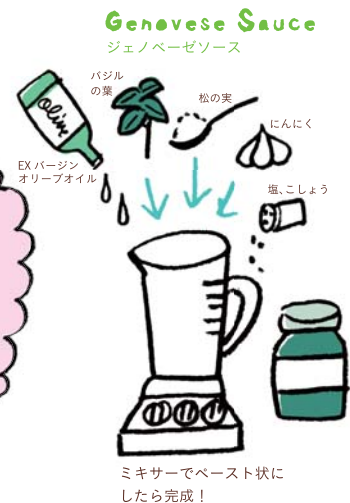


Herb Bath
ハーブバス

ハーブを軽く刻んで、
布の袋に詰めたら
お風呂に浸して。

Preserve
the harvest

野菜・ハーブの保存法。
バジルのジェノベーゼソースは冷
蔵庫で約1カ月間、保存が可能。プ
チトマトは天日干しで乾燥させて、
うまみが凝縮したドライトマトに。



ミキサーでペースト状に
したら完成！

ACTION! LUMINE

環境のこと、
未来のことを考えたい。
ルミネが取り組む環境活動。



ルミネでは、2011年度より、スタッフ一人ひとりが環境について考え、行動するためのプロジェクト「choroko会議」を発足させました。chorokoとは、スワヒリ語で“緑豆”という意味。ルミネの環境への取り組みが、芽吹き、ぐんぐん育つことを願って名付けられました。ここでは、ルミネが行っている環境活動を紹介していきます。

豊かな森を再生するための 間伐体験ツアーを実施しました。

2012年7月、「choroko会議」メンバーで静岡県富士宮市に赴きました。目的は、森づくりについて学ぶこと。木を間伐するなどの里山保全を行うことで、森は元気になっていくのです。そこで今回は、「NPO法人森の蘇り」ご協力のもと、“皮むき間伐”を体験。あらためて、資源の大切さと、それを有効に活用していくことの重要さを学びました。

豊かな森づくりのために、いまできること。

ルミネはこれからも考えていきたいと思えます。



種のプレゼントを実施中です！

ルミネ各店(川越店、藤沢店、品川店、渋谷店を除く)では、先着100名の方に、インフォメーションカウンターにて野菜の種をプレゼント中。「エコシャレの種ください」とお声掛けください。※お1人様1回限り。なくなり次第、終了とさせていただきます。

illustration : Romi Watanabe(cover), Naho Ogawa(calendar)

この冊子は環境に配慮し、水なし印刷、ベジタブルインキ、グリーン電力を使用して制作しました。



LUMINE

発行／ルミネ 〒151-0053 渋谷区代々木 2-2-2 JR東日本本社ビル10階
☎0120-639-003 (AM9:30～PM6:00 土・日・祝・年末年始を除く)