

会員の ひろば

私のお薦めコーナー 家庭菜園～趣味と食育～

酒 向 明 子

1. はじめに

野菜、食べてますか？

私は空知地方に生まれ育ちました。田舎の一軒家で子供のころから菜園が身近にあり、雪のない間は日々野菜を収穫＆食す生活が日常です。実家を出たあとも大きな段ボールで定期的に野菜が届いていたので、季節の野菜を食べる習慣がつき、意識することなく野菜メインの生活となっています。家を持つときには当たり前のように「畑」を配置。専業主婦時代にはじめた家庭菜園は、今年 11 年目の収穫中です。

先日、社内のイベントで自己紹介をする機会があり、渡された原稿に「趣味」とありました。頭に浮かんだのは「土いじり」。家庭菜園をはじめ、庭の花木や芝生の手入れ、手を泥だらけにする作業が大好きなことに気が付きました。専業主婦時代は朝食準備前に畑、掃除が終わったら花壇、夕飯の準備前に畑という生活。一日の半分は土いじり。これは「趣味」に数えられるはず。仕事に復帰した今では畑に出る時間が短くなっていますが、畑の土いじりと、収穫した野菜の調理の時間が良い「リセット」となっています。

今回は「趣味」としての家庭菜園と、その「食育効果」についてご紹介します。

2. 家庭菜園の運営

運営・・・と書くと大げさですが、ちっぽけな家庭菜園も、計画(Plan)、実行(Do)、評価(Check)、改善(Action)を繰り返しています。

まず計画(P)、連作障害が気になる作物の植付位置を決め、その他は日当たりや隣家との距離を気に

しながら配置。実行(D)、夫の力を借りて「土おこし」と子供たちも参加して「種まき＆苗植え」。その後は日々の水やりと草むしり。特に雨の後の草むしりは大変。なんで雑草ばかり育つのでしょうか……。これらの作業、家庭菜園開始当初は全て一人で行っていましたが、しかし、働く母の面倒な趣味には家族全員の理解と力が必要です。家族に感謝。



写真-1 雑草の中で頑張るミニトマト

評価(C)は「収穫」と「食」です。春は葉物にアスパラ、イチゴ。夏にはトマトにキュウリ、ピーマン、ナス・・・と、食べきれない量を収穫、保存食や近所へのおすそ分け(押しつけ)で皆のおなかの中におさめます。家庭菜園で採れる野菜は虫の作った穴だらけの見栄えの良くない葉物や皮が硬くて口の中に残ってしまうような難ありトマトですが、味はなかなか。と思っています(自画自賛)。

最後に改善(A)。収穫できるものはたいてい美味しいですが、うまく育たないものが時々。とうきびは全てカラスにやられてしまったり、ブルーベリーをせっかく植えたのに花が咲かなくてがっかりした

ことも。ちゃんと調べれば「とうきびのカラス除け」も「ブルーベリーの土壌は酸性に！」もわかるのに、最初は我流でやってしまう。

仕事ではこんな乱暴なことできませんが、趣味なのでよし。失敗は多々ありますが、翌年の改善点を見つけるのもまた楽し。です。

3. 食育としての家庭菜園

我が家の子供たちは野菜が大好きです。家庭菜園が良い食育になっている。と思うのは、小さいころは好んで食べなかった野菜も自ら「育てる」ことで食べることを楽しみにするようになったり、「そろそろアスパラとれるかな？」とか「お化けキュウリになる前に収穫しなきゃ」という感覚を身に着けてくれたからです。

スーパーでいつでもいろいろな野菜を手に入れることができる時代ですが、ちょっと昭和なこの感覚を身に着けてくれるのは母にはとてもうれしいことでした。今後、社会に出て野菜の価格と収穫時期の関係にも気づいてくれる・・・はず。

4. 調理実習

種まき、苗植えから日々のお手入れ、収穫を(たまに)手伝ってくれる子供たち。最近は調理にも興味を持ってきています。野菜の美味しい食べ方を知ってもらうのは嬉しいので、母もはりきります。我が家の人気メニューをご紹介します。

(1)サルサ

夏の我が家では日常的に食卓にあがるメキシカンソース。材料はトマト、ピーマン、青唐辛子にパクチー、玉ねぎ。全てみじん切りにして混ぜるだけ。調味料は塩のみの超シンプルソースです。

朝はオムレツに、夜はカツやグリルドチキンに。青唐辛子の辛味とパクチーの香りが良い大活躍のソース。本当はニンニクも入れたいけど、朝も食べるから自粛中。

(2)肉詰めピーマン

一般的な・・・ピーマン大量消費メニュー。家の



写真-2 次女ピーマン収穫中

菜園にとどまらず、祖父母宅からもやってくる大量のピーマン。朝食にもお弁当にも入れたって全然減らない！一番おいしい大量消費がやっぱり肉詰め。

ピーマンは絶対家で作りたい！けど、収穫量を調整できず、後半はやつつける感じで食べています。

(3)ポトフ

我が家の子供たちは揃って根菜好き。特にじゃがいもとにんじんは日々の料理リクエストに必ず入ります。ポトフにはゴッツイ男爵と人参が必須。そろそろポトフの美味しい季節がやってきます。

5. おわりに

「母の仕事は泥団子づくり」という小さい頃の説明をつい最近まで信じていた子供達。泥団子づくりは卒業してしまいましたが、今は土づくりから一緒に畑仕事を手伝ってくれます。

家庭菜園での食育、小さなお子様がいるおうちにも、野菜嫌いな家族がいるおうちにもおすすめです。土があれば、泥団子づくりと家庭菜園を家族で楽しめます。レッツトライ♪

酒 向 明 子(さこう あきこ)

技術士(建設部門)

基礎地盤コンサルタンツ(株)
北海道支社

