

種
袋に記載されている種まき時期を参考に、初心者は、短期間で育てられるものを選び、家庭菜園の楽しさを実感しやすい。

土
園芸店などで販売している培養土で手軽に野菜作りが楽しめる。

用意するもの

スコップ
種類や大きさは自由。100円ショップのもので十分対応できる。

ふるい
土の中の石や砂利を取り除く。土作りは大切な工程。揃えておきたい一品。

プランター
成長した野菜のサイズを想定して選ぶことが大切。根菜類を育てる場合は深さのあるものを。発泡スチロールの箱に穴を開けて、プランターとして使うこともできる。

ニンジンとたらこのきんぴら **おすすめレシピ**



材料(4人分)
 ・ニンジン ————— 2本
 ・たらこ ————— 1腹(はら)
 ・調味料(めんつゆでもOK)
 酒 ————— 小さじ2
 みりん ————— 小さじ2
 砂糖 ————— 大さじ1
 薄口醤油 ———— 大さじ1

①細く切ったニンジンとほくしたたらこを混ぜ、炒める。
 ②調味料を加え水分が飛ばすまで炒める。
 ③お好みで塩を少々加えて完成。
 ※葉も栄養価が高いので、彩りとして加えても良い。



カブのスープ **おすすめレシピ**



材料(4人分)
 ・カブ ————— 4個
 ・ベーコン ———— お好みで
 ・固形コンソメスープの素 ———— 1個
 ・水 ————— 約600ml
 ・塩コショウ ———— 適量

①ベーコンを炒め、水とコンソメ、カブを入れて煮込む。
 ②カブに火が通ったら塩コショウを加えて完成。
 ※ビタミン、カロチンなどが多く含まれる葉も利用するのがおすすめ。



三越マイバッグ

地球にスマイル、私のスタイル。
 三越では、大切な資源の保護やゴミの削減を考えた繰り返し使える「三越マイバッグ」をご用意しています。



親子バッグ【収納タイプ】
 (素材:ナイロン他、サイズ(約):ミディアム横31×高さ31×幅12cm / スモール 横20×高さ20×幅8cm、中国製)……………税込1,260円

MITSUKOSHI
 池袋 TEL:03-3987-1111(大代表)
 〒110-8439 東京都豊島区東池袋1-5-7
<http://www.mitsukoshi.co.jp>

東武オリジナル
「キューガーデンエコバッグ」

は英国王立キュー植物園と提携し、東武百貨店が開発。売上金の一部は同園の環境保全や地球上の植物の保護再生活動に役立てられています。



キューガーデンエコバッグ
 (ショルダー用・手提げ用)・・・各 **700円** (内税)
 ■B1F 3番地・6番地・8番地入口

TOBU 池袋 東武
 〒110-8439 東京都豊島区東池袋1-5-7
 TEL:03-3989-2211
<http://www.tobu-dept.jp>

菜園で広がる友達の輪

「夏にはひょうたんがたくさん実って、道行く人が見事だねえ!と声をかけてくれるよ」と、うれしそうに話す中橋さん。家庭菜園を始めてこの春で丸5年。ニンジン、カブのほか、サツマイモ、サヤエンドウ、イチゴなども栽培しています。自営業を営んでいるときは、朝早くから夜遅くまで働き、せっかくの休みも仕事の疲れで楽しみが持てなかったといいます。「やりたいことはいっぱいあったんだよ。退職して家でゴロゴロ過ごすのは嫌だね。かといって老人仲間に入るのは抵抗があったしね」しかし、今ではボランティアのマージャンコーチを探していると声をかけられたのをきっかけに、近くの区民ひろばに通います。友達の輪も広がりました。「桜の木の剪定のときにもらった枝で、プランターを作ったんだよ。何を植えようか考え中」中橋さんの毎日は楽しみにあふれています。



中橋一雄さん
 (千早在住)



たくさんのイチゴの鉢植えが並ぶ。



公園の木のこぼれ種を拾って鉢植えに。小鳥の飾りは廃材から手作り。



鈴なりのひょうたん。

『エコのわ』制作にご協力いただきました

日本ジャーナリスト専門学校(豊島区高田2-6-7)の学生で編集者・ライターをめざす「チームエコのわ」(左手前から時計回りで、山川ふうのさん、三浦誠子さん、牛山早季さん、宮城友華さん、黒木明佳さん)が、編集者養成科学科長の澤野久美子先生の指導の下、「エコのわ」の企画×取材×執筆×編集にご参加いただきました。エコへの関心も高く、これからの日本を背負っていく世代です。制作現場のこぼれ話は<http://www.jjc.ac.jp>でも紹介しています。

