

地熱の家 どっとこむ

料理の香りづけや彩に使う野菜やハーブは自宅で栽培できます。家庭菜園だとプランターが必要だったり、部屋やベランダの汚れが気になって、やってみたいけれどハードルが高く感じる方も多かもしれません。そんな方には水耕栽培がおすすめ！専用の栽培キットがなくても牛乳パックや食品の容器、ペットボトルなどを利用すれば簡単に育てられます。手始めにスプラウト栽培にチャレンジしてみましょう♪



室内やベランダでできる家庭菜園



スプラウトは栄養満点

ビタミンC

病気やストレスへの抵抗力を高めたり鉄の吸収を良くしたりします。さらに、抗酸化作用もあり、有害な活性酸素から体を守る働きがあることから、動脈硬化や心疾患の予防が期待できます。

葉酸

体に必要なビタミンB群のひとつです。植物の葉に多く含まれ、体内に入ると腸で吸収され、血液中に貯蔵されます。赤血球の生産を助け、遺伝情報に関わるDNA・RNAの合成や発育を促進します。

必要なもの

- ・容器（牛乳パック・タッパー・ペットボトル等）
- ・スプラウト種
- ・キッチンペーパー（ティッシュペーパー）
- ・霧吹き
- ・段ボール（アルミホイル）



1



種の準備

ボウルに水を張り、その中に種を入れ、種が芽を出す準備ができ発芽率が上がりやすくなります。牛乳パックサイズだと種2～3gがおすすめ。

4



発芽（1～3日）

発芽しある程度の長さになるまでは段ボール・アルミホイルなどを被せ暗闇の中で育てます。この時、培地が乾かぬよう霧吹きで水やりしてください。

2



培地の準備

用意した容器に培養となるものを敷き詰めていきます。キッチンペーパーだと2枚、ティッシュなら3枚ほど濡らしてから敷き詰めます。

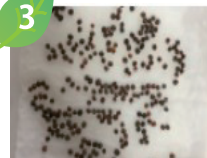
5



緑化（1～4日）

暗闇から出して、日の当たる場所へ移動します。（同じく水やりを欠かさずに！）レースカーテン越しの窓際がおおすすめです。

3



播種（はしゅ）

種まきをします。種同士が被らないように、培地の上に種を撒いていきます。オリジナルで半分ずつ種の種類を変えても面白いですよ！

6



収穫

10日ほど様子を見て、緑化し、葉が開いたら収穫しましょう。サラダやサンドイッチ、パスタや冷ややっこにのせても美味しくいただけます♪

スプラウトなら豆腐の容器やお皿などでも栽培できる！

水耕栽培は液体肥料が必要なものや、根菜類など生育には向いていないものがあります。育てたい種類によって栽培方法を検討しましょう。暖かくなると育てられる種類の苗も増え、4月～6月は種まきに適した季節です。簡単な野菜から栽培に慣れていき、好きな野菜やハーブを育ててみませんか？



参考 <https://www.sprout-club.co.jp/cultivation/>

いつでもさわやかな環境を自然の力で実現する 地熱の家