

〔巻頭特集〕 犬と家庭菜園。

愛犬と一緒に庭時間を過ごし
自然との触れ合いを楽しむ。

自分の好きな野菜をお庭に植えて
食べたいときに収穫して料理する。
そんな風に暮らしてみたいと憧れて
も、上手にできる自信がなくて、初
心者にはなかなか挑戦できないイ
メージのある家庭菜園。でも実は、
上手にできるかどうかではなく、土
や自然に触れる時間こそが家庭菜
園の魅力のようです。

静岡市にこんな素敵なお庭を持
つ海野さんのご実家では、季節に合
わせて、野菜やお花が庭一面を彩っ
ています。そしてその傍らにいるの
は愛犬の黒柴あんちゃん。海野さ
ん親子の庭仕事を、隣でお手伝い
でもするかのように一緒に過ごすあ
んちゃんの姿がありました。

今回は、海野さんに「愛犬と過ご
す庭時間の魅力」をお伺いしながら、
初心者でも簡単に挑戦しやすい野
菜を選んで、家庭菜園の基本を教え
ていただきました。

あなたも家庭菜園を愛犬と一緒に
楽しんでみませんか？

種を植えて、芽が出る様子はワクワクしますよね。でも、植物を種から育てるなんて小学校の夏休み以来！なんて方は、種植え野菜は少しハードルが高そうに感じるかもしれません。でも種類によつては初心者でも挑戦しやすく、成長の早いものもあるんです。

今回は小松菜を取り上げてご紹介します。同じような育て方で、ルッコラや、クレソンなども育てられます。ベビーリーフとしても楽しめるのが嬉しいですね。



種から育てよう！ 栄養たっぷりの小松菜

芽が出るのが楽しみ！ビギナー向けの種植え野菜

..... Growing KOMATSUNA from Seeds
.....

＼ 収穫しましょう ／

草丈が20～25cm程度になったら収穫に最適です。大きくなりすぎると葉が固くなるので、早めの収穫がおすすめです。

STEP
6



■栄養素

人にとっては、βカロテン、ビタミンK・B・C、ミネラルが多く含まれます。犬にとっては、加熱しても、生でも、与えやすい食材です。



STEP
3

水やりの頻度

芽が出るまでは土が乾かないように水をやります。根付いた後は、土が乾いたらたっぷり与えます。水をやりすぎて根腐れしないように注意しましょう。

STEP
4

間引きしよう



間引いた苗はベビーリーフとして美味しく食べられます。

すべての発芽が揃ったら1回目の間引きをします。カタチが悪いものがあれば、それを間引き、そうでなければ間隔が3cmずつになるように間引きします。

STEP
5

2回目の間引きをしよう

本葉が3～4枚になったら、株間が5cm程度になるように間引きましょう。

■準備するもの

小松菜の種 プランター
網 もしくは、中に敷く石
野菜用培養土

STEP
1

プランターの準備



どんな大きさのプランターでも大丈夫。網を敷くか、底に石を敷き詰め、土を鉢の8分目ほどまで入れます。

種植えをしよう

STEP
2



種をまいたら土を軽くかき混ぜて手で軽く押さえておきます。

小松菜は間引きをしますので、1cmおきに種を並べ、列の間を10cmほどあけて2～3列に蒔く条蒔きで行います。5cmおきの点蒔きでも構いません。

■病気対策

葉に白い点が発生する白さび病が心配されます。できるだけ間引きを早めにし、風通しのよい場所に置くこと、水やりの際に土が飛び散らないようにすることを心がけるとよいでしょう。

■害虫対策

蝶の幼虫は、防虫ネットをかぶせて防ぎましょう。アブラムシは見つけつらいため、毎日葉の裏を念入りにチェックしましょう。ついていたらクランプテープで捕るのがおすすめ。できるだけ葉を避けたいですね。

■植える時期と温度

育てる適温は、15～25度と低温を好みます。1年中育てられる野菜ですが、害虫の心配が少ない秋まき(9月～11月)がおすすめ。暑い時期は、日よけをしたり、寒い時期は霜対策をしてあげると良いでしょう。

小松菜
収穫までの
ポイント



海野さんとあんちゃんのお庭時間

草花に触れて過ごす、穏やかなひととき。

フラワー&フォトスタイリストの海野さんがブログで綴る素敵な写真には、いつも愛犬あんちゃんこそばで楽しそうに微笑んでいます。見ているだけで、あんちゃんと海野さんの会話が聞こえてきそうな穏やかさが写しだされていて、憧れずにはられない風景ばかり。そのゆつたりとした庭時間を取材してきました。

—海野さんがお花や野菜を育てるようになったきっかけは？
土いじりが大好きだった母が、庭で育てた花を摘んで、よくお部屋に飾っていました。コップや空き瓶にシンプルに飾られたお花が生

活空間に溶け込んでいたことで、私も花のある暮らしが好きになりました。イングリッシュガーデンに憧れたのもきっかけのひとつですね。

—お庭ではお母様が主に野菜作りをされているそうですね。
シーズンごとに少量育てて、その日に食べる分だけ収穫するようなのんびりした野菜作りです。もちろん失敗することもあります。植えたものを自由に植えて、思い通りに育った時には大満足なんだそうです。お店で売っている野菜やハーブ、果物が小さな庭でも収穫できるということ自体に感動してしまうことも。

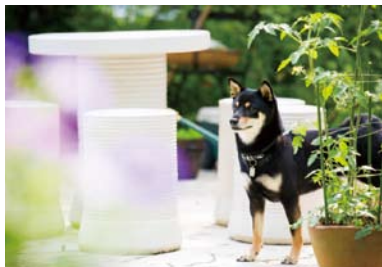
—あんちゃんと一緒に過ごす庭時間はどんなひとときですか？
転勤族で犬と暮らすことをずっと諦めていましたが、あんと出会うて暮らしが変わりました。庭で過ごす時間に、あんが加わり、私のライフワークは、層染しくなりました。植物に囲まれるとのびのびと開放的な気分になるのは、人も犬も同じですね。あんも、葉っぱを食べたり、土を掘ったり、走り回って昆虫と戦ったり、お日様を浴びて、自然に触れる心地よさを五感で楽しんでいるようです。その姿を見ていると微笑ましいです。

—あんちゃんに庭仕事を邪魔されちゃうなんてことは？
子犬の頃は手袋やシャベルをくわえて、なかなか返してくれないなんてこともありましたよ。今では、私の作業をじつと見ながら、そのうち眠くなってゴロンなんてことも。それでも退屈になると、ボールを持ってきて足元にぽんと置いて、遊ぼうよ！の合図。しばらく遊んでいると、また飽きてしまってゴロンといった感じにのんびり自由に過ごしています。

—素敵ですね。憧れます！
実はお庭でおやつを頂くのも楽しみの一つだったりします。庭おやつが何より好きな時間なんです。そうやって最後に自家製梅ジュースを出して頂き、スタッフもあんちゃんと一緒にすっかり寛いでしまったひとときでした。



お母さんのリズムカルな庭仕事の音が子守り歌。



風に耳を澄ませるあんちゃん。(撮影/竹村まきえ)

Profile

フラワー&フォトスタイリスト
海野 美規さん
愛犬 Anne(あん)ちゃん
(柴犬・2才)



2000年静岡でサロン形式のフラワーアレンジメント教室を開き、その後フォトスタイリングを学び始める。ガーデニング誌「BISES」にて『庭摘みの花のデイリーフラワーアレンジ』連載中。
ブログ: <http://ameblo.jp/ps-milou/>
Wonderful Styleホームページ内のWEB連載コラム『Wonderful Notes』でも、あんちゃんとの庭時間を執筆中。



レシピ提供／ドッグライフコーディネーター
ホリスティックケア・カウンセラー 馬場はる香さん

犬の困った行動の原因をライフスタイルの中から探り、より良い暮らしのためのアドバイスを行っています。その傍ら、犬のためのおやつ「more more TREATS!」を運営。人も食べることが出来るシンプルな食材だけを使い、全てオーナーのキッチンで手作業で製造、袋詰めして販売しています。 <http://moremore.theshop.jp/>



とれたて野菜で作る！ 朝採りレシピ

新鮮野菜を美味しく食べて元気いっぱい！

*レシピは2kgのチワワの1食分の材料になります。
*犬種、体重、その日の体調に合わせて調節してください。



ほうれん草の3倍以上の“カルシウム”を含むとされる小松菜。良質なタンパク質と共に摂取すると、その栄養効果がグンツ！と高まります。結石の原因となる“シュウ酸”が微量に含まれるため、さっとゆがき、消化を考え細かく刻みましょう。

かつおと小松菜の冷しゃぶ風サラダ



Photo by 馬場はる香

- ① かつおは薄くスライスしたら沸騰したお湯でしゃぶしゃぶして火を通し、冷たい水にくぐらせてから冷ましておく。
- ② 小松菜は30秒くらいさっと茹でて水にさらし、水気を絞ってから細かくみじん切りにしておく。
- ③ ごま油、すりおろした黒ゴマを②に入れて付け合せを作る。
- ④ 皿にかつおを並べ、③の付け合せを添えたら完成♪

《材料》
生かつお 30g
小松菜 5g
水菜 5g
ごま油 適量
黒ゴマ 適量



老化防止、がん予防などに効果があるとされる“リコピン”を多く含むトマト。加熱することでその吸収率がUPすると言われています。また、トマトなどの夏野菜は身体にこもった余分な熱を取り、たっぷり含まれる水分が夏バテ予防にも効果的です。

グリルチキンのトマト煮込み



Photo by 馬場はる香

- ① 材料は全て、愛犬の一口サイズにカットしておく。
- ② 熱したフライパンにオリーブオイルを入れ、鶏もも肉を香ばしくなるまで焼く。中まで火が通ったら一度取り出しておく。
- ③ 同じフライパンでキャベツとマッシュルームを炒め、しんなりしたらカットしたトマトを入れて軽く煮込む。(汁気が足りない時は少し水を足す)
- ④ ②の鶏もも肉を③のフライパンに戻して和え、みじん切りにしたパセリを加えて完成♪

《材料》
鶏もも肉 30g
トマト 10g
キャベツ 5g
マッシュルーム 5g
パセリ 適量
オリーブオイル 適量

いかがでしたか？お庭のスペースがなかったり、ワンちゃんがついイタズラしちゃいそうなお宅でも、プランターや鉢で育てられるのであれば、挑戦しやすいですね。
海野さんとあんちゃんの暮らしを参考に、愛犬との素敵な庭時間を、この夏から取り入れてみてはいかがでしょうか？家にいる時間がもっと充実したものになりそうですね。



ワンダフル
1-ツツの
コラムも見てね！



苗から育てよう！ 彩り秋トマト

秋に収穫できるよう改良された秋採れ野菜

トマトというと夏野菜のイメージですが、実は、秋に収穫できるように改良された秋採れトマトという苗があるんです。苗からだったら、より手軽に育てられるので、なかなか手間をかけられない方にはオススメです。
他にも秋採れ用の野菜の苗は8月まで園芸店やホームセンターに売っているので聞いてみましょう。同じような育て方で、かぼちゃやナスなども育てられます。
一本の苗からいくつも実がなる野菜は、収穫の楽しみも大きいですよ。

..... Growing TOMATO Plants

＼ 収穫しましょう ／

へたの近くまで赤くなったら収穫しましょう。写真は小さなトマトの品種マイクロトマト。絵本に出てくような可愛い実です。



■栄養素

人にとっては、リコピン、ビタミンA・B1・B2・C・E、βカロチン、鉄分、ミネラルなどが含まれます。犬にとっては、加熱しても、生でも、与えやすい食材です。



STEP 3 苗を植えよう

根を傷めないように植え付け、支柱をたてて本茎に軽く結びつけて固定します。

＼ 得するコワザ ／

バジルと一緒に
コンパニオンプランツとしてバジルと一緒に植えると、トマトの実が甘くて美味しくなるんだそうです！



それは
不思議！

STEP 4 わき芽をつみましよう

節からでてくるわき芽は、手で摘み、枝が伸びるようにすることで実も大きく育ちます。



STEP 5 水やりの頻度

土が乾いたらたっぷり与えるようにして、あげすぎて根腐れしないように注意しましょう。

■準備するもの

秋採れトマトの苗 プランター
網、もしくは中に敷く石
野菜用培養土

STEP 1



プランター・鉢の準備

直径30cm、深さ30cmの大きめの鉢か、プランターを用意。そこに網を敷くか、石を敷き詰め、その上から土を入れ、苗の入る空間を作っておきましょう。

STEP 2

苗を選びましよう

以下のポイントに注意して、苗を選ばましよう。



- ・茎が太くてまっすぐ。葉は大きくて変色していない。
- ・双葉がついていて、本葉がたくさんついているもの。
- ・茎の節と節の間隔が狭いもの。
- ・葉の裏に病害虫被害のないもの。
- ・つぼみがついているもの。

■植える時期と温度

日の光を好むので、日当たりのよい場所で育てましよう。
秋採れトマトは、7月～9月に植えるのがおすすめ。
秋は虫も少ないので、夏よりも育てやすさがあります。

トマト
収穫までの
ポイント

■害虫対策

23Pで紹介した害虫対策と同様に、防虫ネットや、アブラムシ対策をこまめに行いましよう。
ハダニも付きやすいので、毎日葉に水をスプレーして乾燥を防ぐと効果的です。

■病気対策

トマトは病気にかかりやすい植物です。こまめに毎日観察しておきましよう。できるだけ土は乾燥気味にし、芽や実を摘むのは晴れた日に行いましよう。23PIに記載した病気対策も効果的です。