

---

# 1. かななの夢 Dream of Kanna

---



野外食育教室 愛知県弥富市エム式水耕研究所にて

## こどもたちの夢

こどもたちは夢で見たこと、出会ったことを現実のようにとらえ、実現して行きます。今日は、緑いっぱいの農園で、野菜の作り方を勉強しています。

<トマトが上からなってるよ>

<こんなのかるいかるい>



<ボクの方が大きいぞ>

<とりたてのトマトをガブリ>



こどもたちは自由に、心の思ったままに野菜に接し、からだでその自然の恵みを感じています。いっぱい野菜に接したこどもたちは、楽しくて、でも疲れて、その夜、ある女の子はとっても長い夢を見ました。それはそれは楽しい夢でした。

私たちは未来をになうこどもたちを育てようとしています、逆にこどもたちは自然と未来のことを夢に抱き、実現して行くようです。

## ペットボトル水耕栽培教室

2011年5月18日、愛知県立弥富市立 十四山小学校の五年生と六年生の生徒と保護者合わせて120個の、ペットボトル水耕栽培教室を開きました。黒板の絵は、持ってきたペットボトルに穴を書けることを示しています。



「まずは、2リットルのペットボトルに穴をあけるよ。」

「まんなかには肥料用の500cc のペットボトルを立てるよ。」

ボクたちが先生の代わりに説明をしました。

さあ、工作開始！！ペンで切り取る場所をマークして・・・





「おっと、あぶない。指を切らないようにね！」



別の2リットルのペットボトルに肥料を入れて、よくかきまぜてと・・



こうして子供たちは思い思いに、ペットボトルに向かい、無我夢中で工作ならぬ、ペットボトル水耕装置作りに没頭しています。さあ苗が来たよ。



ここで用意した苗は、チャービル、クレソン、ミツバ、バジル、サラダ菜の5種類でした。一人、2種類の野菜を植えるよ。こうして、優しく、慎重に、愛情をこめて植えていきます。



さあできあがりです。子供とお母さんのどっちがうまく成長するかな？一ヶ月後に皆が収穫した野菜を持ち寄って、小学校でサラダにするとのことです。うまく育つといいね。





## かんなの見た夢の実現へ

かんなはどんな夢を見たのでしょうか？野菜をいっぱい食べて、ビタミンやミネラルを豊富に摂取したからだは、一生懸命勉強した疲れも心地よく、ぐっすりと眠ることができました。どんな夢を見たのかな？野菜くんたちが出てきたのかな？それとも動物くん、まさか宇宙人？

ここでは野菜を3つの種類にわけて考えていきます。もちろんイネや豆類などもっとも種類はありますが、ここでは、葉菜(ようさい)、果菜(かさい)、根菜(こんさい)を中心に説明し、ときどき豆やイネについても教えることにしましょう。

日本の野菜の代表であるミツバや、スーパーでおなじみのレタスを葉菜(ようさい)といいます。トマトやイチゴは果菜(かさい)といいます。そして、じゃがいもやさつまいもは根菜(こんさい)として考えていきましょう。

### 葉菜(ようさい)

ミツバ、レタス、オオバなど、どのくらい言えるかな？じつはとっても種類が多く、日本の葉菜をはねのけて、横文字がすらっと並べられます。レタスでもリーフレタス、バイオレタス、フリルレタスなど、いろいろな種類があるようです。クラウシア、ビバベルディといわれても、正直、あまりわかりませんよね？



**葉菜は水耕で無農薬で栽培  
するニャー！**

### 果菜(かさい)

トマトもたくさんの種類がありますよ。大きさからいっても普通によく見かける大きさから、2、3センチメートルくらいの少し長細いトマトや、1センチメートルくらいのマイクロミニトマトってのもあるみたいです。ホウズキトマトなんてのもあったけど、たべられるのかなあ？



**果菜は水耕でもできるけど、  
別の方法を教えるワン！**

## 根菜(こんさい)

ジャガイモ、サツマイモ、サトイモ、ダイコンなどをここでは根菜(こんさい)と呼びましょう。もちろんジャガイモは地下茎ということは理科で習っているので、生物学的には根ではありません。とにかく地面の下の土の中で生長するものを根菜(こんさい)とさせていただきます。

ちなみに、ダイコンを水耕栽培すると、どうなるでしょうか？水の中でダイコンが生長する？いいえ、根が水の中で、ダイコンそのものは上へ上へ成長するようですよ。



根菜は、さつまいも、じゃがいも、ラディッシュなどあるゾイ！

<上に生長するラディッシュ>



小指より小さいですがラディッシュです。根菜は水耕栽培では水の中ではなく、このように上に成長して行きます。

## 葉菜くんたち

実際に水耕栽培している葉菜の種類は 20 数種もあり、ここでは全てを栽培できませんので、ここで栽培する葉菜の主だったものを紹介しましょう。

種類	説明	食卓で
<p>三つ葉</p> 	<p>日本の野菜 香菜、薬菜です。さわやかな香りとカロチン、カリウムが豊富です。</p> <p>和え物、サラダ、鍋物の定番料理に肉や卵料理と相性がよい野菜です。</p>	
<p>ホワイトセロリー</p> 	<p>食物繊維が多く、ビタミン、カロチンは普通のセロリよりも多い。セロリ独特の柔らかい香りと食感が特徴。</p> <p>サラダやスープ、炒め物に！</p>	
<p>サラダハウレンソウ</p> 	<p>サラダ用のハウレンソウです。カロチンとビタミンCが豊富。アクが少ない。</p> <p>サラダ、スープ、フレッシュジュースに！</p>	
<p>ルッコラ</p> 	<p>鉄分、ビタミンが豊富。</p> <p>ゴマの味とピリッとしたさわやかな辛味が特徴。</p> <p>サラダ、パスタ、ピザなどに！</p>	

まだまだ小松菜、スイートバジル、クレソン、スイスチャードなどいろいろ出てきますよ。



# 果菜くんたち

おもにここで栽培するトマトを紹介しましょう。

種類	説明	食卓で
ルネッサンストマト 	ミツバチや人の手による人工授精を必要としない品種です。	大胆に 
アイコ 	果肉が厚くてゼリーが少ない長卵型のミニトマトです。	スープとして 
イエローミニトマト 	ミニトマトは赤も黄も同じ種類。味はイエローミニの方が酸味が少なく糖度は高い。リコピンが多く含まれている。黄色は特に吸収が良いとされる種類のリコピンが、多く含まれています。	スパゲティのお供に 
マイクロミニトマト 	極小トマトですが、しっかりとしたトマトの味です。 かわいらしさが生きるトマト サラダや前菜のトッピングに。かわいらしさを生かしてデザートの上にのせるとかわいい！	いっぱいお皿にのせて 

まだまだ、ハウズキトマトといってハウズキの姿のものや、リコピーブラックという黒いもの、スノーホワイトなど白いものなど、いろいろな変わり種もありますよ。

# 根菜くんたち

おもにここで栽培する根菜類を紹介しましょう。

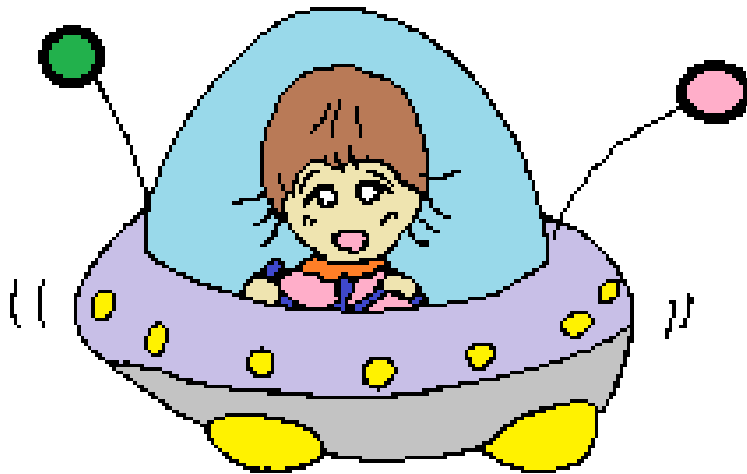
種類	説明	食卓で
<p>ジャガイモ</p> 	<p>地下茎を食用にします。ナス科の植物でカリウムを多く含んでいます。</p>	<p>おいしいスープに</p> 
<p>ラディッシュ:二十日大根</p> 	<p>種を播いて収穫できるまでが1ヶ月前後なのでこのように命名されています。大きさは3cmくらいです。サラダにしましょう。葉も食べられますよ。</p>	<p>ラディッシュを上に</p> 
<p>葉ごぼう</p> 	<p>ゴボウの柔らかい軸(葉柄)と若い根を食用にします。</p>	<p>葉ごぼうのピーナツあえ</p> 
<p>ミニ人参</p> 	<p>長さ7～8cmの小型の人参のことです。ベータカロテンなどの栄養分は普通の人参と同様に含まれた、栄養価の高い野菜です。</p>	<p>おいしい新鮮人参スープ</p> 

## かんなのゆめ

かんな(村井かんな、以下かんなと呼ぶ)は、それはそれはたのしい夢を見ました。夢の中でかんなは野菜三銃士のがちゃ、ちびら、ふーすけジィと出会い、野菜と花の生命の世界を体験しました。

途中、奇妙な宇宙人のピーコとおちゃ長老も出てきて、それはそれは楽しい夢でした。

無限の未来は、こどもたちのためにある、これって至言なんでしょうね。



かんな

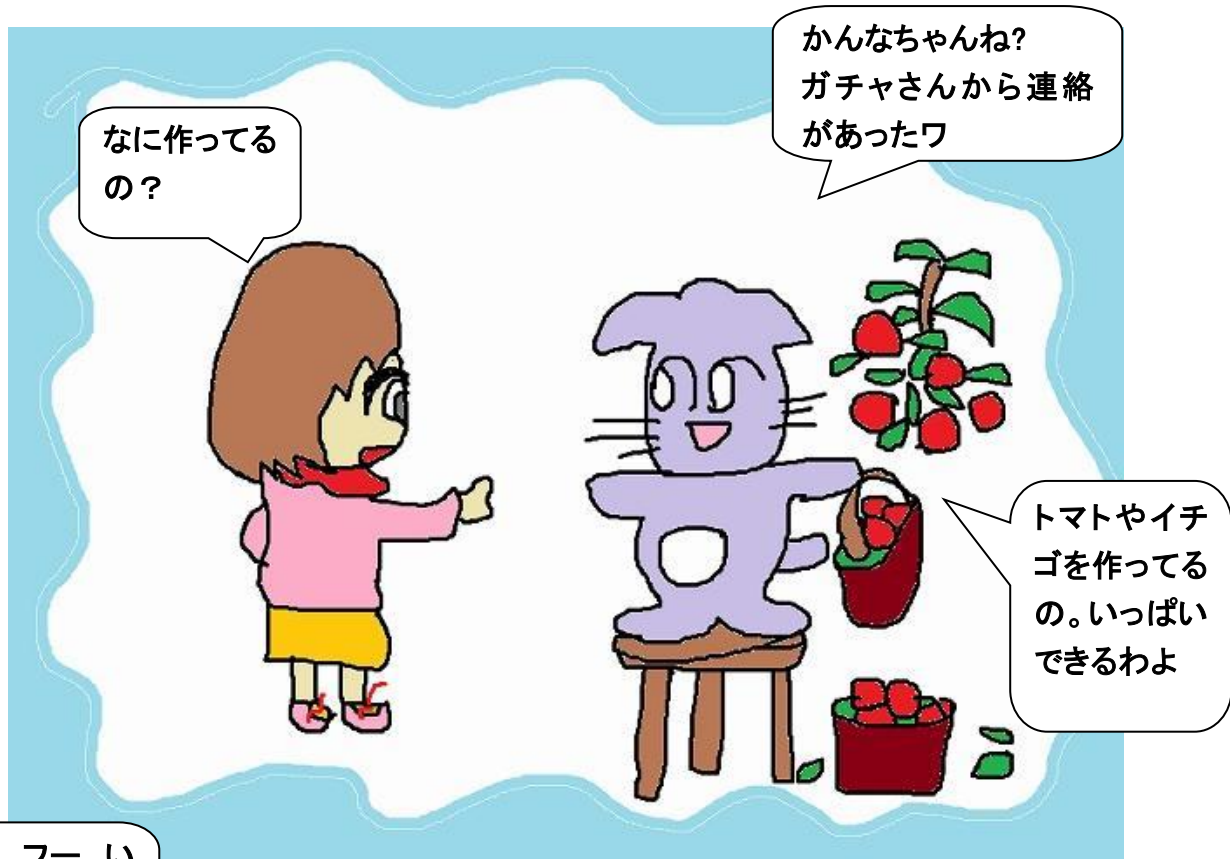


かなは夢の中で、野菜三銃士と宇宙人ピーコと出会うことができました。

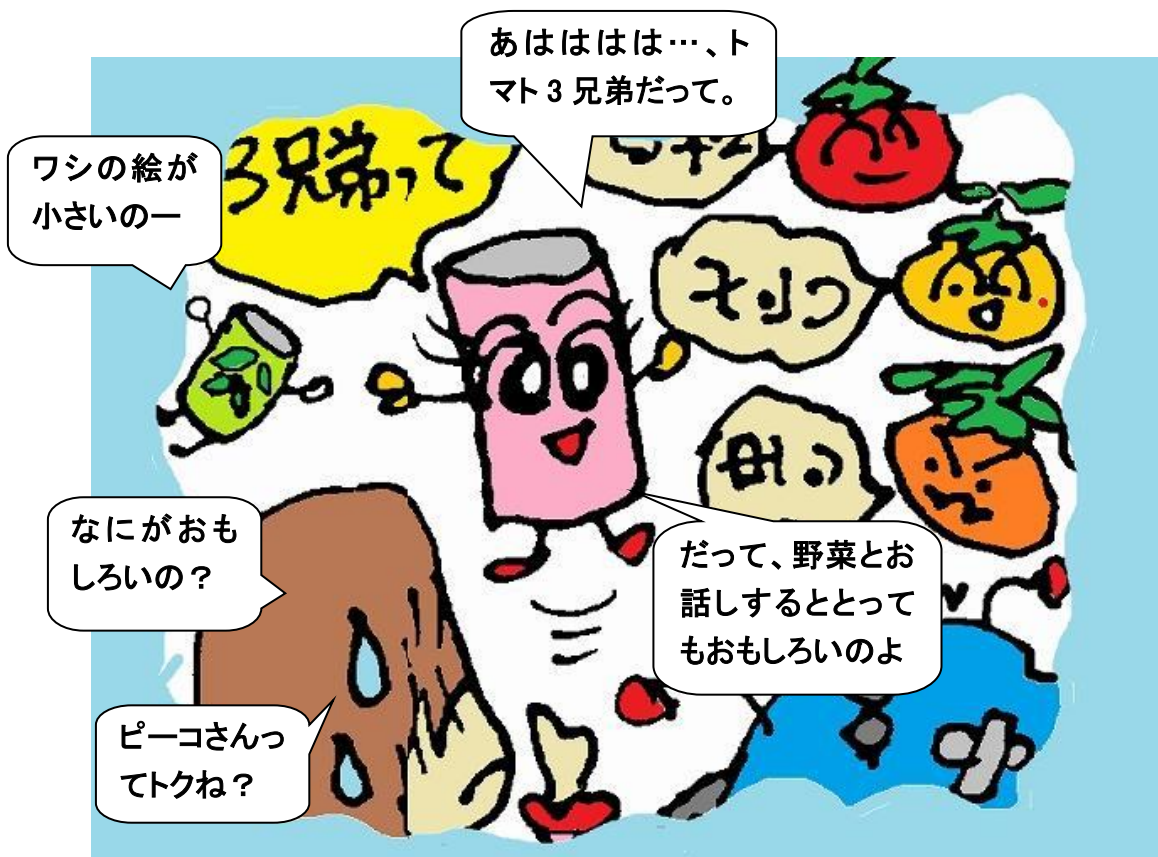












別の人が描いたもの。



