

# 野菜クズを再利用!

再生野菜パワーで彩る

環境に優しいねー!

# キッチンガーデニング

Kitchen Gardening

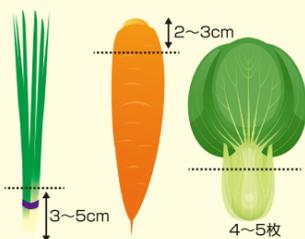


いつもは捨ててしまいがちな野菜の根元やヘタの部分。簡単な栽培方法で野菜を2度美味しく食べ、食費を節約することができる「リポベジ(リボン・ベジタブル)」が節約主婦のあいだで注目! ゴミを減らしてエコロジー、飾り方を工夫すればオシャレなインテリアにも変身!! ちょっとしたお料理に使える再生野菜を暮らしの中に取り入れてみましょう♪

## 初心者におすすめの水耕栽培方法。成功の秘訣はコレ!

### 1 野菜の根元やヘタは余裕をもって残す

ネギや水菜などは根元から3~5cmくらい上で切ります。にんじんや大根などはヘタを2~3cmくらい残して切ります。小松菜などの葉物は内側の新芽を4~5枚残しておくとも再生が早くなります。◎にんじんや大根などの根菜類は、根の部分ではなく「葉」の部分を再生させます。



### 2 水に浸す

基本の水の量は根が水に浸る程度、ヘタは切り口が水に浸る程度でOK。野菜が水に浸かりすぎると腐りやすくなるので注意しましょう。

### 3 こまめに水を換えましょう

1日に1回(夏場は2回)水を入れ替えます。水を換えるときに野菜や容器のヌメリをしっかり洗い流すと腐りにくくなります。

### 4 あとは...

キッチンの窓辺など日当りの良い場所に置いて日光をあててあげると良く育ちます。早いものだと1~2週間ほどでやわらかな美味しい再生野菜が収穫できます。

## 水耕栽培時の注意点

### 1. 菌が繁殖したらすぐに処分しましょう

カビが生えてしまったり、腐ってしまったものは早めに処分してキッチンを清潔に保ちましょう。特に水の腐りやすい夏場は注意が必要です。

### 2. 必ず加熱調理をして食べましょう

お店で売っている野菜のように衛生管理はできないので、家庭で作る再生野菜は生食を避けて、火を通してから食べましょう。



## ネギを再生しましょう!

ネギの場合は丈があるので、コップなどの深い容器を使います。スポンジを容器に合わせて切って、切れ目を入れたところにネギを刺せば簡単に固定できます。

- ① 根本から5cmくらいを残して切り、根の部分が水に浸るように容器に入れます。
- ② 毎日水を換え、カーテン越しに日光の当たる場所に置いて栽培します。伸びた根のヌメリはしっかり取りましょう。
- ③ 3~5日で新しい芽が伸びてくるので、十分に育ったら収穫しましょう。



### おすすめの食べ方

ネギは薬味として大活躍。

- ① お味噌汁やラーメンの薬味
- ② 炒めてチャーハンに加える
- ③ 万能ねぎソース

## 大根やにんじんを再生しましょう!

もともと葉がついている大根や、いつの間にか芽が出てしまったにんじんなどは育てやすいです。

- ① 2cm程の厚みを残してヘタを切ります。浅い容器にヘタを入れ、ヘタの上部に水が浸からないように1cm程度の水を入れます。
- ② 窓際などの明るい場所に置いて育てましょう。水が濁ると腐ったりカビのもとになりますので、毎日1回は水を入れ換えヘタの下の部分と容器をきれいに洗いましょう。
- ③ 1週間ほどで若葉が出てきますので、摘んで収穫しましょう。

### おすすめの食べ方

葉の部分は柔らかく、クセもほとんどありません。

- ① お吸い物やスープの彩りに添える
- ② 炒め物
- ③ 卵焼きやかき揚げに加える



## 水耕栽培で育てやすい野菜の種類



豆苗  
かいわれ大根



白ネギ  
青ネギ



水菜



小松菜



チンゲンサイ



みつ葉



大根



にんじん

## 安らぎ・健康をあらわす緑(GREEN)の力 野菜を飾る♡ グリーンインテリア

水耕栽培をインテリアとして取り入れると、大きな癒やし効果も期待できます。緑色にはリラククス効果や緊張状態を緩和する効果があるため、このグリーン効果によって心地よい部屋を作り出すことができます。再生した若葉のグリーンでキッチンの窓辺を明るくしてみましょう。

