

自分流の豊かさを見つける才能。

企画監修 積水ハウス株式会社
住生活研究所
(旧 ハートフル生活研究所)

第四回

豊かさは、「菜園ガーデン」から。菜園のある暮らしのご提案〜その2〜



バルコニーでもはじめられる「菜園ガーデン」。

五感の回復によって、心も体も癒されていく。

野菜やハーブを、自らの手、家族の手で土にふれ、育てていく「菜園ガーデン」。そこには、前回で紹介させていた「五感」をはじめとして地域や家族との「コミュニケーション」、「食育」、「自然体験」など、私たちが便利な現代社会の中で失いつつあるさまざまなものを取り戻し、育んでいくという意味があります。マンションには、戸建住宅にある「地面」の代わりに、陽光や風といった自然の恵みを受けられる身近な場所として、バルコニーがあります。菜園ガーデンは、バルコニーでも十分に楽しめるものなのです。

菜園づくりは、触覚や嗅覚、味覚など五感を回復させてくれるだけでなく、心と体を癒してくれることにもつながります。バルコニーに出て、太陽の光や風を感じることを、体を動かして汗を流すこと、手をかけた植物がいきいきと育っていくこと。さまざまなことが、日々の疲れやストレスを和らげ、気分もリフレッシュさせてくれます。収穫して食べることでなく、育てる過程などいろいろな魅力に溢れ、暮らしを豊かにしてくれる、それが菜園ガーデンをおすすめする理由でもあります。

土の感触、鮮やかな色彩。「育つ」ことで、得られるもの。

まずは育てやすいものから、気軽にチャレンジしてみよう。

野菜やハーブの栽培にあたっては、バルコニーにおいても、「土」を用意することからはじまります。土の手ざわりや香りは、現代生活ではなかなか感じる事ができません。この土いじりが、忘れかけていた触覚や嗅覚を呼び覚ますことにつながっていきます。また、すくすくと成長してゆく野菜やハーブたちの色は、視覚的な刺激に。収穫後には、市販の野菜にはない味を感じることもなります。育てることを通じて、さまざまな感覚が活性化していくのです。

バルコニーでの菜園づくりのポイントには、バルコニーの環境に合った、育てやすい野菜やハーブを選ぶこと。バルコニーは、太陽の光や風が強く、乾燥しやすいという特徴を持っています。これと同じような特徴をもつのは、「地中海」。そう、イタリアの気候にそっくりなのです。つまり、イタリアンの食材になるような野菜やハーブがぴったり。まずは、バジルやミニトマトといったものから始めてみるのがおすすめです。さあ、気軽な気分で行って菜園ガーデンを楽しんでみましょう!!

～さあ菜園ガーデンをはじめよう!～
バルコニーはイタリアだ!

バルコニーは地中海気候。適した野菜&ハーブを育ててみましょう!

どんな野菜&ハーブを選べば良いの?

高温や乾燥に強いものをおすすめです。

バジルをはじめ、イタリアンによく見る野菜&ハーブは高温や乾燥に比較的強く、初めての方でも育てやすい種類です。



美味しくできるかな。
すくすく育ってくれるかな。



バジル ペーストにすればパスタやピザに使えるなど、すぐに食卓で活躍してくれそう!

ルッコラ サラダなどで見かけるおしゃれなハーブ。いつものお皿が素敵になりますよ。

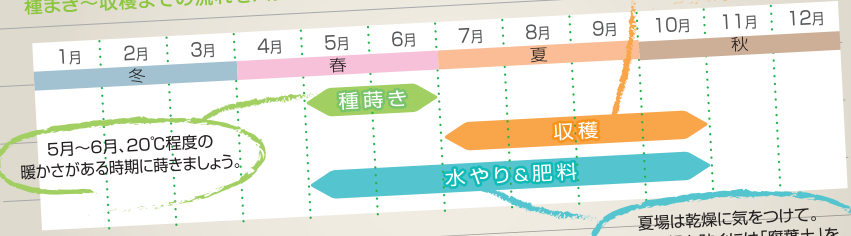
ローズマリー イタリアのパン「フォカッチャ」やトマトの煮込みなどの隠し味にも。

ミニトマト おなじみの野菜にもチャレンジしてみよう。サラダにピザトーストに役立ってくれます。

最近では、ミニ大根やミニ人参など、お手頃なサイズの野菜の種も販売されているなど、多彩な選択肢の中から選ぶことができます!!

バジルすくすくカレンダー

種まき～収穫までの流れをバジルを例に見てみましょう。



栽培の詳しい方法については、専門書や、園芸店スタッフのアドバイスを活用しましょう。



種子ではなく5月に苗から育てると、6月から本格的に収穫を楽しむことができます!

次回予告

「食べる」をテーマに、菜園ガーデンで生まれるコミュニケーションや豊かな楽しみをご紹介します。

*生活リテラシー

Literacy (英語本来の意味は、読み書きの能力)。OECD (経済協力開発機構) はその意味を拡大し、「生きるために必要な知識・技能・教養」と定義。私たち積水ハウスは、この言葉に「生活」を冠し、「生活リテラシー」という新しい概念を創りました。それは、暮らしと住まいをより豊かにする力…知識、教養、ノウハウという意味を含め、「自分流の豊かさを見つける才能」と呼んでいます。

※掲載のイラストは、バルコニー利用についてのイメージです。実際の利用にあたっては、管理規約等により制限がございます。