



“旬”な生活が、
ごちそうです。



旬の美味しさには、理由があります。野菜や果物の旬は、ビタミンCをはじめとした栄養面においても充実した時期であることが近年の研究によって分かってきました。例えば、一週間の貯蔵で水分が10%も失われてしまう野菜もあるのです。バルコニーで育てていけば、食べたい時に摘み、新鮮そのものの野菜や果物を食卓でいただくことができます。旬のものを、その時期に食すということが、一番美味しく、健康やかなカラダを育んでいくことにつながるのです。

「食」が紡ぐ、人と人の糸。

バルコニーの実は、さらに家族のコミュニケーションを生み出してくれます。例えば、バルコニーで収穫したわが家のミニトマト。子どもやパパはお弁当で、ママはランチで、「食べる」。みんなのお昼ごはんは、同じものが入っている。このことが、「どうだった?」「美味しかったね!」といった会話を生み、ココロのつながりを豊かにしてくれることとなります。一緒にものを食べる、ということが家族の安心感をより温かく、優しいものへと深めてくれるでしょう。

菜園づくりのさまざまな経験は、同じ環境に暮らすマンションの皆様にもきっと伝わるはず。ぜひ、お隣の方々にもお話ししてみてください。家族という絆や世代を超えて、人の輪が、広がっていきます。

◇ ◇ ◇
住環境が快適・便利になる一方で、忘れかけていたこと。

バルコニーでの菜園ガーデンは、大切なことに改めて気づき、「豊かさ」を広げてくれるきっかけになってくれるでしょう。積水ハウスの「生活リテラシー」は、そんな機会をご提案し続けていきます。



※バルコニーの利用につきましては、管理規約等による制限がある場合がございます。

「いただきます」の心で、暮らしの中に豊かさを。

これまで3回に渡ってお伝えしてきた「菜園のある暮らし」は、いかかだったでしょうか。季節の野菜を自ら育て、調理して、食する喜びは、難しいことではなく、バルコニーでも簡単にできることです。プランターや鉢で育てる野菜の種は、一見すると乾燥した粒々で、これに命がひそんでいるのかと思ってしまう。けれども、ひとたび土にまいてやると、小さな命は眠りから目覚め、やがて旬の大きな恵みをもたらすのです。また、その野菜が生長する過程において、風や光や虫たちが身近なものになります。大人の場合、季節感が敏感になるでしょう。一方子どもは、自分で育てた野菜に愛着を覚えるのか、苦手だった野菜を食べられるようになることもよく聞きます。そんな野菜たちが食卓に上がる時の喜びが、自然と「いただきます」と言えるようにしているのでしょう。一枚の葉菜に対しても、「命」をいただくことを感謝する日々が、心身共に健やかで豊かな生活の基本ではないでしょうか。当社の「菜園ガーデン」はこんな思いが込められています。「自分流の豊かさを見つける才能」を、ご自宅のバルコニーで育んでみませんか。毎日が、もっと素敵に輝くと思えますよ。

積水ハウス株式会社 住生活研究所 樹木医 畑 明宏



育てる楽しみ、食べる美味しさ。旬が実る「菜園ガーデン」。自分の手で土にふれ、季節に合わせて種を植え、毎日世話をしながら育てていく。時が来たら収穫し、採れたてを食べる。そこに、暮らしの豊かさにつながる経験がある。わたしたちは考えています。菜園づくりを通じて、家族のコミュニケーションが生まれる。太陽や土にふれて、失われつつある五感が回復していく。これまで前々回、前回と、マンションで始められる「菜園のある暮らし」について、その意味や心とカラダにもたらす効果などを紹介してきました。最終回として今回は、採れたての「旬」を「食べる」ことについてお話しします。

旬の恵みを食するということ。

今、日本には一年中さまざまな野菜や果物があふれています。例えば、いちご。最も目にするシーズンは、ショートケーキを可愛く彩っているクリスマスまではないでしょうか。しかし、本来の旬は春・初夏栽培技術の発達や、輸入物の増加で、農産物の旬は暖味になってしまいました。ベランダでいちごを育てる場合、苗の植え付けは11月、春に向かって生長し、そして赤い実を結びます。「そろそろ暖かくなってきたし、実ができる頃かな」といったように、自ら育ててみれば、季節のうつろいを、「旬を迎えた果実が教えてくれます。そして、その味わいが、人工的なものにはない美味しさ、みずみずしさに溢れていることも、自分の味覚で学ぶことができるのです。そんな体験が、子どもや大人にとっても、心の豊かさを養っていくことや、食育につながるべくは、なくてはならないでしょうか。