

かんたん おすすめ 家庭菜園

VOL.2

雲南市農業委員会女性委員
おすすめする

キッチンにあると便利な野菜・・・
お手軽・育てやすい野菜などを紹介

雲南市農業委員会



空き家付き農地取得制度で取得した農地で 家庭菜園を楽しみませんか？



- 農地は取得者の条件や営農計画などが必要となり通常簡単には取得することができません。
しかし雲南市には、空き家を取得する際に付随する遊休農地を空き家とセットで取得する『空き家付き農地取得制度』があります。

取得した農地で簡単に栽培できる、キッチンにちょっとあったらいい野菜、お手軽に作れる野菜など作ってみませんか？

家庭菜園ビキナーにおすすめする『調理にすぐに使えて、あると便利よ！』
とキッチン目線で雲南市農業委員会女性委員でこの冊子を作製しました



家庭菜園のメリットこんなところですよ



- 家庭菜園をおすすめしたいのは、こんなにたくさんのメリットがあるからです

新鮮でおいしい

食べ物のおいしさを大きく左右するのが、「新鮮であるかどうか？」ということ。フレッシュな野菜やハーブをサラダにしたり、野菜のトッピングにたっぷり。……それだけでテーブルが華やかになりますよね。

とにかく便利！

食べられるものがすぐそばに植えてあるということは、料理をするまでの時間も短縮できます。とても便利です。必要な分だけ使えるので無駄がありませんよね。

安心・安全・楽しみ

自分で世話をすることでより安心して食べられます。自分で育てたと思えばどのような見栄えでもかわいらしく感じます。芽が出る喜び、実がなる喜び、そして食べる喜びを感じることができます。

自分の畑の管理は 自己管理



農地を取得して野菜を植えただけでは家庭菜園ライフは失格です

農地の管理責任は、所有者にあります。

所有者の責任で適切な管理を行わなくてはならない……。当たり前のことですよ。

雑草を茂らせたり、ごみを残したり、つる性の植物を伸びっぱなしにしたり、
周辺の方に迷惑とならないようにしなくてはなりません。

周りの人と歩調を合わせましょう

家庭菜園は、いつもの生活と同じです。隣近所は、やはり大切にしなければなりません。

どうか、お隣の迷惑になるようなことは絶対にしないように気を付けたいものです。

自分だけ！ ではなくて周りを ぐる～と見てくださいね。

・・・たとえば背丈が大きくなる野菜を植えて、支柱を立てたら、よその日当たりを悪くさせませんか？

・・・雑草や病害虫を放置して、よそに被害を広げていませんか？

なかなか『これ迷惑なんです！』って言いにくいですね。

野菜が採れた喜び、育つ喜び、新鮮な野菜を味わえるのも家庭菜園の楽しみです。

マナーを守って、野菜作りを楽しんで下さいね。



あると便利な野菜たち



- 育てやすいハーブ！ 初心者向けの栽培のしやすさナンバー 1 は何といてもハーブ。繁殖力が強いいため手がかからず、すぐに大きくなるので惜しみなく使えます。
- フレッシュで生き生きとしたハーブは、料理やスイーツに使ってもさりげなくおしゃれな雰囲気になり風味もアップします。

特におすすめのハーブはこちら



パセリ



パスタやスープなどのトッピングに欲しいと登場が多いパセリ。いつでも好きなだけ新鮮なパセリが使えるって本当に便利です。

ローズマリー



料理の香つけにローズマリーを少し散らすだけで味わいにぐっと深みが。肉や魚、野菜のオーブン焼きによく合います。乾燥に強いのでうっかり水やりをわすれても枯れにくいのが初心者には育てやすいです

ミント



熱湯を注ぐと爽やかな香りのするミントティーになります。レモンなどの柑橘類と一緒に水につけておけば暑くても飲みやすいデトックスウォーターに。繁殖力がとても強いので他のハーブと分けて植えるのがお進めです。

万能ねぎ・わけぎ



根の部分を生に植えて再利用できます。必要な量だけ摘み取って使えます。薬味としては万能で重宝します。

しそ



バジル



夏には欠かせない薬味の青しそ。香りがよく殺菌作用もあるので、様々な場面で積極的に取り入れたいですね。

お手軽野菜 4 選はこちら



水菜

サラダや鍋おひたしにしたり
あらゆる料理に活躍します

ラディッシュ

はつか大根の別名もある通り
成長の早い野菜です



短期間で収穫できる野菜です
新鮮サラダがオススメ！



リーフレタス

料理には欠かせない野菜の一つ
サラダやスープなどに

サラダ春菊

一年中作れますが寒さにも
強いので秋まきがオススメです



少ないスペースで育てられる ミニ野菜 4 選



ラディッシュ



ミニチンゲン菜



ミニニンジン



小かぶ

これらの野菜は
サラダにも
おすすめです。



あとべんりな常備野菜です。
家庭菜園のステップアップとしておすすめです



さつまいも



じゃがいも



ニンジン



玉ねぎ

どれも日持ちする野菜で作り方もかんたんですよ！

私たちのおすすめ 野菜

サラダ水菜

シャキシャキの食感が特徴です。
おひたしやサラダ、鍋物などの料理
につかわれていて、ビタミンCやカ
ルシウムを多く含みます。
水と土があれば育つので、家庭での
栽培も簡単です。
真夏を除けば1年を通して育てられ
ます。



佐藤 博子 委員

私たちのおすすめ 野菜

ラディシュ（はつか大根）
その名のとおり短い日数で収穫でき栽培も簡単です。サラダをはじめ漬物、酢の物、ピクルスなどいろいろ活用できます。プランターでも栽培できますよ！



高橋 美佐子 委員



私たちのおすすめ 野菜

オクラ（ヘルシエ）白いオクラ

オクラはサラダやおひたしなどの和え物や天ぷら汁物、漬物や料理の付け合わせに使える万能野菜です。中でもヘルシエという品種は粘りも強いのが特徴です。



太田 明美 委員

私たちのおすすめ野菜



青しそ・赤しそ

シソは多年草で沢山できます。赤しそで作るシソジュースもおすすめですよ！



OG 山本博子 委員



ネギ

使いたい部分だけちぎって使えばいつまでもネギが使って便利ですよ。



OG 山本裕子 委員



ローズマリー

育てやすく冬の寒さにも強くお勧めです。オイル漬けすると料理の幅も広がります



事務局 白築 香

農地活用例
移住者さんに聴きました

Unnan agriculture girl



三瓶裕美さん
浩己さんご夫婦

138665
三瓶さんからの
アドバイス

農地があると自由に使えます。初めは米やサツマイモなど獣害被害に遭って私たちの口に入らなかったことも……。

まずは、やってみると何か見つかります。そして根気よく続けることかな

*自然農にこだわっていて米も野菜も楽しんで作っています。

*作った米や野菜は、経営する『つちのと舎』のCaféメニューに登場します。



Unnan agriculture girl

** 農地活用例 **
移住者さんに聴きました

138665
のぞみさんからの
アドバイス

ぜひおすすめは・・・
コンポストは簡単にできます！

- ・残飯
- ・米ぬか
- ・落ち葉
- ・土



を重ねておいておくれ！

半年くらい経ったら、肥料の完成！

自分で作った肥料は安心で、家庭ごみも減らせるので一石二鳥です！



*米をはじめ、トマト、バジル、唐辛子やサツマイモ、きくいもなど野菜は産直市などへ出荷しています。

*野菜作りと共に大切なのが土づくりです。

*無農薬にこだわっている土づくりはもみ殻燻炭や、米ぬかや、落ち葉などから土づくりをしています。



中山 のぞみさん



*** 農地活用例 ***
移住者さんに聴きました

Unnan agriculture girl

138665

里子さんからの
アドバイス

* 初めから無理せずにつく
れるところから植えるとい
いですよ！

* その地域、土地に合った
ものを地域の皆さんに聴い
て、見てもらうことにお勧
めします！

* その土地には以前何が作
られていたのか分ければ何
ができるのかヒントにもな
ります！

* もし田んぼがあれば
まこもはおすすめ！手入
れが簡単で、そのまま食
べても、お茶や粉にして
も使えます。また葉を乾
燥すれば、アクセサリー
やリースなどにも。

畑だとトマトやバジルや
根菜もかんたんでおすす
めです。



片倉 里子さん

家庭菜園に必要な道具など・・・

- 土
- プランター
- スコップ
- じょうろ
- てぶくろ
- 長靴



ホームセンターやネットショップなどで手に入ります。オーガニックなど土にこだわりたい方は、専用の土などもたくさん出ています。

作りたい野菜によってもいろいろありますのでお店で聞いて購入した方がいいですよ。



事務局 新田 悠葉

うんなんのプチ情報や移住情報などは ここにもたくさん紹介されています



 Instagram



雲南市非公式キャラクター
雲子ちゃん

 facebook



雲南市HP
ほっこり雲南定住サイト



インスタグラム
Hokkori_unnan

ほっこり雲南
@hokkoriunnan

どこに相談したらいいの？

- 【農地のことなど】
 - ➔ 農業委員会の地域担当の農業委員や推進委員
- 【野菜作りなどについて】
 - ➔ J Aしまね 雲南地区本部 営農指導課
- 【各地域での農業などの取り決めなど】
 - ➔ 地域の農業担当など



島根県雲南市木次町里方521-1
雲南市農業委員会
☎0854-40-1092



雲南市農業委員会 女性委員作成
かんたんおすすめ家庭菜園 Vol. 2
2022.4 作成