

キッチンで野菜づくり

窓辺で手軽にできる
スプラウト野菜を作ってみませんか?

スプラウト(sprout)とは「新芽、芽もの野菜」のことで、一般的にカイワレダイコン、豆苗、ブロッコリー、モヤシがよく知られています。

今回、手軽に育ち、眺め、食べ、ビタミン、ミネラル豊富、フレッシュと一粒で6度美味しい「カイワレダイコン」とお友達になりませんか? 10～5月まで播種ができ、約10日間で収穫です。

◆スプラウトの種類

ブロッコリー、二十日大根、マスタード、ガーデンクレス、芽ソバ、紫キャベツ、ベニタデなど。

◆準備するもの

1.カイワレダイコン(アブラナ科)

種子はスプラウト用を使用
(畑用は種子消毒が施されているので不向き)

2.容器(深さ3～5cm位)

3.ペーパータオル

4.段ボール箱、アルミホイルなど

5.霧吹き

◆栽培

1.種まき

種子を水洗いして、一晩水につけます。ペーパータオルにたっぷり水を含ませ、容器に敷きます。水を切った種子が重ならない程度に密集させて蒔きます。1～2日後の発芽までアルミホイルをかぶせます。

2.遮光

種子の表面を霧吹きで湿らせ、光は当てないで、草丈が4～5cmに伸びるまで、段ボール箱をかぶせるか、シンクの下、戸棚に入れておきます。

3.水やり

発根までの水やりは、根がでてくるまで種子が動いてしまうので、霧吹きで種子の表面を湿らせます。

根がはって動かなくなったら、1日2～3回、シャワーや水道水を緩やかに注ぎ、水替えをします。過水にしないで種子が湿っている程度です。

4.光に当てる

約5～7日で草丈が4～5cmに伸びるので、窓辺の光に当て緑化させ、眺めながら育てます。

5.収穫

種まき後、約7～10日位で双葉の緑が濃くなり6～7cmに育ったら食べ頃です。ハサミで根元から茎(胚軸)をカットし収穫をします。サラダにも良いし、辛みが苦手な子どもにはおひたしにすると食べやすいです。



◆ポイント

1. 水は毎日、取り替える。水分は切らず、多湿は避ける。
2. 草丈が4～5cm位に伸びるまで遮光し、茎(胚軸)を伸ばす。

編集後記

「みどりとひと」はみどりのボランティアと協働で編集しています。

善福寺公園取材し、改めてその自然の素晴らしさを再確認致しました。ビルは一切見えず、なかなか区内では見られない貴重な公園だと思いました(原)
善福寺公園あたりを散歩していると、時折カワセミを見かけます。“水辺の宝石”といわれる青く輝く姿に出会うと、なんだかいい事があるような幸せな気分になります。(松)

みどりとひと 編集もデジタル活用 目に優しい(石)

今年は暑さのせいでヒガンバナが2週間も遅れて咲きました。10月も半ばを過ぎてキンモクセイが盛りとなり、良い香りがたよう中、散歩を楽しんでいます(山)
杖をつきながら通った1年ぶりの編集委員会に復帰出来ず? 少々とまどう時間でした。(小)



みどりの新聞 みどりとひと183号 令和6年11月20日発行

編集/みどりのボランティア

編集・発行/杉並区都市整備部みどり公園課 〒166-8570 杉並区阿佐谷南1-15-1 ☎03-3312-2111

「みどりとひと」は区ホームページでもご覧いただけます。 <https://www.city.suginami.tokyo.jp/>



シラカシの葉

樹木のふしぎ/シラカシ
みどり探訪/善福寺公園
みどりの窓/新しい市民緑地 さかうえいこいの森
大田黒公園紅葉ライトアップ
落ち葉感謝祭2024
緑の歳時記/コミカンソウ
園芸ワンポイント/キッチンで野菜づくり

樹木のふしぎ

シラカシ(白樫) (ブナ科)

福島、新潟以西に分布。特に関東地方には多く、私達もよく見かける身近な樹木です。

☆どんな木ですか

ブナ科の常緑広葉樹。樹高10～20mにもなる堅牢で成長の早い高木です。

雌雄同株で花期は5月頃。秋には堅果(ドングリ)が実ります。葉は、長さ5～12cm。先が鋭く尖ったほつり型で浅い鋸歯があります。

☆どんな風利用されていますか

シラカシは山野に自生して雑木林を形成する方で、古くから人の近くで人の暮らしとかわつてきた樹木でもあります。

かつては、防風林、生け垣など家を守るために植えられることが多かったそうです。現在でも公園、校庭、寺社の緑化のために植栽され、街路樹としても利用されています。

材は堅いため、今も器具の柄や木刀などに使われています。なお、この材が白っぽいところから、白樫といわれたといわれています。

☆ドングリについて

日本には、ドングリがなる木は20種以上あって、シラカシはその内の一種です。シラカシのドングリは、1.5～2cmくらいの卵型。殻斗は他のドングリと比べて深く、横縞模様がついています。

秋が深まってきましたね。あちこちの公園や緑地にはシラカンだけではなく、いろいろなドングリが落ちています。子供の頃を思い出して、ドングリのコレクションを楽しんでみませんか?



ドングリの実

みどり探訪

善福寺公園

杉並区善福寺2・3丁目



交通アクセスはこちらから

善福寺公園の半分を占める善福寺池は、豊富な水量で江戸時代に武蔵野3大湧水池の一つに数えられ、江戸の水瓶として利用されたそうです。

上の池は、80年以上も前からボート乗り場があり、春には沢山の桜が池を囲んで開花する桜の名所としても見事な景観です。

下の池は趣を変え、ヨシなどの水性植物で覆われ、初夏にはスイレンの花も美しく静かな雰囲気です。



サービスセンター内で開催中の写真展で野鳥観察会などの話を聞く



カワウの整列



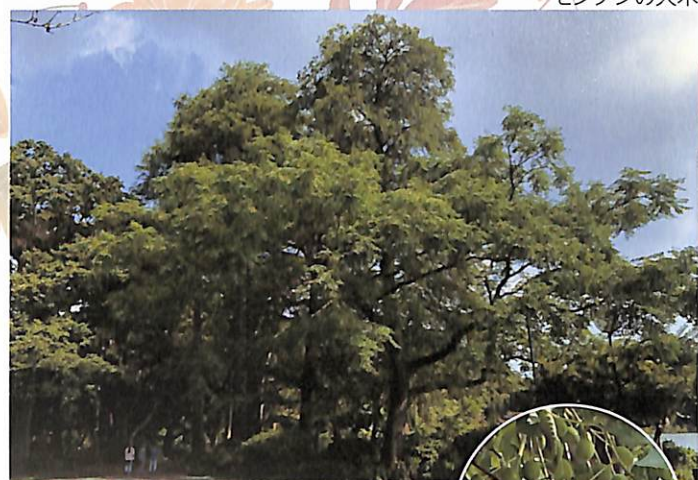
善福寺公園作りに尽力した内田秀五郎氏の像

どちらの池にも、多くの種類の鳥たちが来訪者を楽しませてくれます。実は、善福寺公園は「日本野鳥の会」発足の地、野鳥観察の聖地でもあります。

また、池の周りにはセンダン、リュウキュウマメガキ、ロウバイ、コブシ、シダレヤナギ、ソメイヨシノ、ヌマスギ、サンシュユ、アジサイ、フヨウなど、様々な植物が見られます。

善福寺公園は、1930年（昭和5年）、自然美を維持保存するために創設された風致地区に指定されました。周囲にビルは一切見られず、ゴミ箱は置かず、年2〜3回樹木医が診断し、みどりと自然の保全に取り組み、貴重な自然の宝庫となっています。ぜひとも、足を運んで楽しんで下さい。

センダンの大木



鈴なりの栗



上の池中島にある井草八幡宮所有の弁財天(市杵島神社)



遅の井の滝:約800年前源頼朝が奥州征伐の途中掘ること7度目にして水を得たとの言い伝えがある



水面の空は更に青く

上の池、下の池と呼ばれる善福寺池を沢山の樹木が取り囲み、豊かな自然を四季折々に楽しめる公園

水面に映るみどりも美しい上の池

みどりの窓

新しい市民緑地11年ぶりに開設!

さかうえいこいの森

住所:南荻窪3丁目23番4号/面積:466.97㎡

屋敷林等の土地をお持ちの方と区が市民緑地契約(無償借地契約)を結び、区民の皆さんに開放する「いこいの森」として、新たに「さかうえいこいの森」を開設しました。身近なみどりの場としてぜひご利用ください。



災害時に使用することができる井戸



落ち葉感謝祭2024

みんなで掃こう!~目指せ1万人の落ち葉掃き~

令和6年12月7日(土) どなたでも参加OK!

空気をきれいにし、夏には涼しい木陰をつくる葉っぱに感謝し、落ち葉掃きをしませんか? 落ち葉をできるだけ自然へ還していくことでやがてみどりへと生まれ変わります。

会場(時間)/内容	
園路・外周道路の落ち葉掃き	(午前9時~1時間程度)/蚕糸の森公園・大田黒公園・杉並児童交通公園・井草森公園・天沼井天池公園・桃井原っぱ公園・下高井戸おおぞら公園・阿佐谷けやき公園(午前10時~1時間程度)/柏の宮公園・塚山公園・馬橋公園・三井の森公園
お楽しみイベント	井草森公園(午前10時~午後3時)/内容:どんぐりなどを使った工作、草木染め、飾り炭づくり、たき火・焼き芋体験(注)等 (注)整理券配布(午前10時~)先着100名、サツマイモ(1家族2本まで)は各自で用意

注)汚れてもよい服装でご参加ください。軍手・ぼうし・ちりとりはできる限り各自でお持ちください。雨天の場合、落ち葉掃きは中止、井草森会場の催しは規模を縮小して実施します。



たき火・焼き芋体験



落ち葉プール



草木染め

みんなでみどりのリサイクル!!

落ち葉掃き団体募集中

11月15日~12月14日 落ち葉感謝月間

感謝月間中にこのイベントの趣旨に賛同し、落ち葉掃きをされる団体は事務局にご連絡ください。団体名を活動報告展で発表します。



お問い合わせ/落ち葉感謝祭実行委員会事務局(杉並区みどり公園課北公園緑地事務所) ☎03-3396-5261

緑の歳時記

Kさんのちょっと好奇心

コミカンソウ(小蜜柑草)

コミカンソウ科

畑や道ばたなどに生える一年草で、群生します。高さは5~10cmで茎は赤みをおび、枝は横に広がります。葉は小さく長さ7~15ミリ、幅3~7ミリの長楕円形で小枝の両側に並んで互生します。まるで複葉のように見えます。花期は7~10月で、花が葉の付け根に付きますが、直径1ミリしかなく目に付きません。気が付いたときは、すでに直径3ミリほどの緑色の実になっています。やがて赤褐色に熟し、表面にぶつぶつがあります。この実を小さなミカンに見立て名前が付けられました。また、面白いことに外部からの刺激で、葉が就眠運動を起こし開閉します。

※触れる、雨に打たれるなどで組織が収縮して起こります。



荻外荘完成記念

大田黒公園紅葉ライトアップ2024

令和6年11月30日(土)から12月8日(日)

今年は、12月に公開となる荻外荘の完成をお祝いして開催します。この時期だけの、幻想的にライトアップされる紅葉をぜひお楽しみください。

(ライトアップ時間・参加費)

月~木曜日/午後5時~午後8時(入園7時45分まで)

金~日曜日/午後5時~午後9時(入園8時30分まで)

大人300円、小・中学生100円

日中開園時間:午前9時~午後4時30分(入園4時まで)

期間中は一旦4時30分で閉門します。

ライトアップ開催期間中は、通常お休みしている

水曜日(12月4日)も、午前9時に開園します。

※混雑緩和及び安全対策のため、カメラ等の三脚使用はご遠慮ください。

お問い合わせ/大田黒公園管理事務所

☎03-3398-5814

