

# 生ごみから元気な野菜づくり やってみよう！生ごみから土づくり

## ☆プランターから元気でおいしい野菜の育て方

生ごみをうまく使うと、農薬がなくても病害虫がつきにくい、生命力の強い、おいしい元気な野菜が育ちます。畑がなくても大丈夫、プランターでおいしい元気な野菜を育てることができます。

平成26年7月25日(金)、26日(土)に市で開催した「生ごみから元気な野菜づくり研修会」の元気な野菜づくりの方法をお教えします。ぜひ、家庭で実践してみてください。

### 1. 準備をするもの(研修会等で使用したもの)

#### ①野菜用プランター

土の量に見合うものを用意します。



野菜用プランター(上から)



野菜用プランター(横から)

#### ②乾き気味の土

プランターの容量に見合う植物を育て終わった培養土。または水はけの良い畑の土。ホームセンターで販売されている培養土は、チッソ肥料が入っているので使用できません。



水はけの良い乾き気味の土

③ **新鮮な生ごみ(腐敗したものは使用できない)**

つぶした生ごみ1に対して、土が3の割合になる量の生ごみが必要です。  
最初は、臭いの少ない野菜くずの生ごみを使うと良いようです。



④ **夏は光を通さない白色の波板**

雨や日よけと通気を目的にプランターの上にのせます。

⑤ **米ぬか**

7~8月は高温になるため不要です。大きいプランターに対して約1kg必要です。

⑥ **米ぬかボカシ**

大きいプランター1個に対して約500g必要。生ごみに混ぜます。

参考:研修会で使用したボカシ  
社会福祉法人 郡上市社会福祉協議会



⑦ **モミガラまたは小石を軽く詰めた玉ねぎ貯蔵用のネット袋**

プランターの底に袋ごと敷き詰める、水はけを良くする。袋にいれることで土と小石等が混ざりません。小石は、水はけを良くするため大き目の小石を使用してください。

小石を詰めたネット袋



⑧ **枯れ草または新聞紙**

プランターの上のかぶせ、水分の調整をします。

⑨ **ブルーシート**

生ごみをつぶすときや土を混ぜるときに使用します。

⑩ **有機石灰**

土にミネラルなどを加えます。

参考: 使用した有機石灰



⑪ **ビニール袋またはビニールシート**

プランターを保管するときに使用します。

参考: 使用したビニール袋



## 2. やってみよう！プランターで土作り

- ①水はけのよい乾き気味の土を使用します。植物が育ったあとの畑の土で結構です。  
ホームセンターなどで販売している市販の腐葉土や培養土は、チッソ肥料を含んでいるので使用できません。  
市販の腐葉土や培養土で植物を1回育てたあとの土なら使用できます。  
生ごみを使用すれば菌ちゃん(微生物)が活性化し、土がよくなります。  
土は、雨の当たらない場所に保管して、若干、湿り気のある比較的乾いた状態にしておきます。



水はけの良い乾き気味の土

- ②新鮮な生ごみ(腐敗したものは使用できない)を手などを使い細かくします。  
木づちなどでたたいて、細かくした野菜くずの細胞を壊します。また長靴をはき、足で踏みつけます。  
野菜くずの細胞を壊すことで分解されやすくなります。  
※魚のはらわたや頭や肉などの腐りやすいものは、新鮮なうちにビニール袋にボカシと一緒に入れ、袋の上から叩きつぶすと生臭さもすぐ消えます。それを土に混ぜると腐敗臭がせず、分解されます。



野菜くずを細かくしている様子



野菜くずを木づちでつぶしている様子

- ③細かくした生ごみにボカシを投入し、よく混ぜます。



ボカシを投入している様子





ボカシを混ぜている様子

④生ごみと土をよく混ぜます。



生ごみと土を直接混ぜるのではなく、ブルーシートの上で土と生ごみを簡単に混ぜ、土をひっくり返してまた戻すと全体が十分混ざります。

量が少ない場合は、バケツ等の容器に入れて土をひっくり返してまた戻すと全体が十分混ざります。



⑤プランターの底からも空気が通るように、小石を詰めたネット袋を薄く広く敷きます。その上に生ごみがしっかり混ざった土を入れます。



⑥露防止のため、土の表面に草または新聞紙を軽く置いてください。夏は、熱がこもらないように、光の通らない白色波板を乗せます。屋外にプランターを置く場合は、波板を広めにし、雨が完全に入らないようにしてください。写真の波板は、屋内の太陽光・雨が当たらないところに置く場合の波板です。



- ⑦生ごみを入れた日から3日目・7日目・14日目を目安に、3回プランターの土を混ぜてください。水蒸気が出て次第に乾燥するので、土が乾燥しすぎないように水管理も必要です。反対に雨が降りこんだりして水分が多くなると腐敗するので注意が必要です。写真は、3日目の土の状態です。白い菌糸が土の表面を覆っています。良好に分解が進んでいます。



プランターから土を出してよく混ぜます。ネット袋の小石はよく土を落として通気を良くします。



再度、プランターに土を入れ保管します。

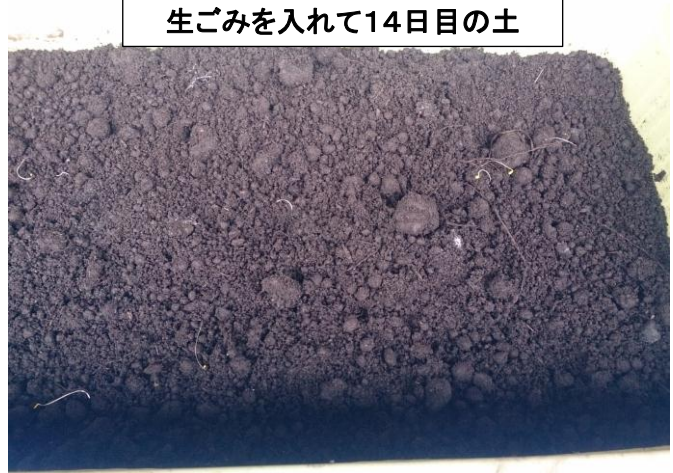


⑧14日目に生ごみはほぼ分解され、生ごみの中のタネが発芽する場合がありますが、有機石灰(カキガラ石灰など)を振り掛け、土とよく混ぜ空気を送ります。あとは2週間以上、土が乾かないように、また、雨が入らないようにビニール袋やビニールシートで完璧に覆って、保管すると完成です。

生ごみを入れて14日目の土



生ごみを入れて14日目の土



有機石灰をコップ1杯分(約200mL)



有機石灰を土にふりかけた様子



ブルーシートを使い土をよく混ぜる



混ぜ終えた土





プランターに土を入れる



ビニール袋で密閉して保管



- ⑨生ごみを入れてから1ヶ月以上経過したら、土において浄化を確認します。  
これで土の完成です。  
生ごみ臭くなければ、植え付けができます。  
最後によく土を混ぜ、植え付けをします。

### 3. 環境課の野菜づくり

- ①環境課では、3つのプランターを使い、3種類の野菜を育てています。

カリフラワーの苗



ブロッコリーの苗



秋トマトの苗



②苗の植え付け

カリフラワーの植え付け



ブロッコリーの植え付け



秋トマトの植え付け



③ 苗の植え付け後、土の表面に5cm以上厚く草で覆うと雑草を抑え、乾燥を防ぎ、土中の微生物に栄養が徐々に供給されます。

カリフラワー



ブロッコリー



秋トマト



3種類の野菜たち



あとは、適宜、水やりなどをして野菜を育ててください。そのあとは、お待ちかねの収穫です。  
美味しい野菜のためがんばりましょう!!