

第6回 上高田図書館 個性づくりテーマ展示

つくって食べよう！



家庭菜園のススメ



おいしい野菜や果物を自分で作って食べられたら…そう思ったことはありませんか？自分で育てた野菜を収穫する喜び、それを料理して食べれば味は格別！家庭菜園にはこれらの楽しみがギュッとつまっています。

大きな畑がなくても、特別な知識や道具がなくても大丈夫。基本を押さえて、旬のものを育てれば収穫を得ることができます。

今回上高田図書館では家庭菜園や野菜を料理するための本などを展示します。春は家庭菜園をはじめするのにぴったりの季節です。ぜひチャレンジしてみてください！展示資料は貸出しできます。

展示期間：4月28日(土)～6月27日(水)

展示場所：上高田図書館2階

一般開架展示コーナー

中野区立上高田図書館

TEL:03-3319-5411(休館日:木曜日、毎月最後の金曜日)

家庭菜園をはじめよう



近年家庭菜園が静かなブーム。節約や趣味、そして食育の一環として家庭で野菜を育てたり、市民農園を借りたりする人が増えています。ですが、いざはじめようと思うと、疑問や心配なことが出てくるのではないのでしょうか？まず家庭菜園スタートに向け疑問を解消しましょう。

Q:広い場所がないのだけと？

A:一口に家庭菜園といっても、楽しみ方は人それぞれ。自宅の庭やベランダのプランター、キッチン的一角ではじめることができます。市民農園などを借りる方法もあります。どの方法でも一番大切なのは日当たり。育てると決めた場所の中でも、一番日の当たるところをみてください。

Q:何を育てたらいいの？

A:基本的には「食いたい野菜」＝「作りたい野菜」と考えればOK。
ただし、それぞれの野菜に適した時期に植えること、育てたい野菜が成長したときの大きさと育てる場所のバランスを考えることを忘れずに！



家庭菜園Q&A



豆知識

Q:準備する道具は？

A:必要な道具は色々ありますが、全部初めからそろえるのは大変です。発泡スチロール箱やペットボトル、100円ショップの園芸コーナーは強い味方です。最低限そろえたいのは、じょうろ、園芸ばさみ、株を支える為の支柱、シャベル、手袋、育てる容器など。少しずつ必要なものを買っていきましょう。



連作障害とは

連作とは、毎年同じ場所に同じ品種・同じ科に属している野菜を作ること。それによって病気になるやすくなったり、育ちが悪くなる現象を連作障害といいます。起こりやすいものはナス科・マメ科・アブラナ科の野菜などです。

市民農園・農業体験農園とは？



数種類の野菜などが育てられる畑を一定期間借りることができるのが**市民農園**です。このような農園は、ヨーロッパ諸国では古くからあり、ドイツではクラインガルテン(小さな庭)と呼ばれ、日本ではレジャー農園、ふれあい農園、レンタル農園とも呼ばれています。区や市など自治体や農業協同組合が開設している農園や、民間企業等が管理している農園があります。自治体等が運営している市民農園は応募者が多く、利用者を区・市民など、地元住民に限定しているところが多いのが特徴です。週末などを利用して

楽しむ**日帰り型**と、宿泊可能な施設を備えている**滞在型**の市民農園があります。**農業体験農園**とは農家が開設し、管理を行っている農園です。市民農園は利用者の好きな作物を自由に栽培できますが、農業体験農園は**農園主の指導の下、作付けから収穫までを体験します**。失敗することなく収穫ができるのが魅力です。

★農林水産省 ホームページ「全国市民農園リスト(23年3月末現在)」

http://www.maff.go.jp/j/nousin/nougyou/simin_noen/s_list/index.html

もっと市民農園・農業体験農園について知るならこの本！

農業やろうぜ(別冊宝島) 宝島社 請求記号 611.7 ノ

市民農園、農業大学校、ベランダ農園まで…日本の農業を様々な角度から知ることができる1冊。市民農園、農業体験農園の年間スケジュール例、農業が体験できる宿や市民農園等のリストを掲載。

つくってみよう！おいしい野菜

準備が出来たら、さっそく始めましょう。ここでは初心者におすすめの野菜の育て方(コンテナでの育て方)を簡単にご紹介します。

～ミニトマト～

ミニトマトは根が強く丈夫な育てやすい野菜です。うまくいけば甘くみずみずしい実がたくさん収穫できるでしょう。



1 苗植え: 土を入れた容器に植穴をあけ、深植えをさせて植えます。株元を軽く押さえたらずっぴり水をやりします。しっかりとした実がなるので支柱を立てましょう。

2 手入れ: 植えつけから10日ほどすると、葉の付け根からわき芽が出てくるので、手で摘み取ります。植え付けから3週間～1か月ほど経ったら液肥(週に1回)か化成肥料(3週に1回)を追肥します。

3 収穫: 花が咲き、実がへたの近くまで赤くなったものから順次収穫します。

栽培メモ

- ★品種: アイコ・ミニキャロルなど
(育苗時の温度管理が難しいので市販の苗を利用すると失敗が少ないです)
- ★苗植え時期: 4～5月上旬
- ★収穫時期: 6～9月下旬



～ピーマン～



病気や害虫、暑さにも強いピーマン。初心者でも一株でたくさん収穫できるのが魅力です。

1 苗植え: 浅く植え付け、水はけをよくします。枝が弱く折れやすいので、支柱は早めに立てます。

2 手入れ: わき芽は手で摘み取ります。5～7月は毎朝1回たっぴりと水やりをします。花がしぼんで実が膨らみ始めたら液肥か(週に1回)か化成肥料(月2回)を追肥します。

3 収穫: 開花後15日ほどで実ができます。大きく色が鮮やかなもので、手でさわって柔らかいものから収穫しましょう。一番果は小さなうちに。

栽培メモ

- ★品種: 京みどり・ワンダーベルなど
(苗から育てるのがおすすめ。苗は5～6月ごろ出回ります)
- ★苗植え時期: 5～6月上旬
- ★収穫時期: 6～9月下旬



もっと野菜作りについて知るならこの本！

一年中楽しめる コンテナ野菜づくり 金田初代 著 西東社 請求記号 626.9 カ

日当たりのいいスペースがあればコンテナでも野菜作りが楽しめます。野菜を育てる際に外せないポイントを多くの写真と共に丁寧に説明しているので、家庭菜園初心者でも安心の1冊。

収穫した野菜で Cooking!

カラフルトマトのはちみつマリネ

★材料(2～3人分)

- ・ミニトマト…15コ
- ・マリネ液…(酢…カップ1/2、水…カップ1/4、はちみつ…大さじ1/2～2、塩小さじ1/2)

★作り方

1. ミニトマトは皮を湯むきする。
2. マリネ液の材料を混ぜ合わせ、1を漬ける。すぐに食べられるが、冷蔵庫で冷やすとよりおいしい。
- 4～5日保存可能。

出典: とれたて野菜レシピ 植松良枝 著
NHK出版 請求記号 596.3 ウ



鶏肉とピーマンのラタトゥイユ

★材料(4人分)

- ・鶏もも肉…1枚
- ・ピーマン…6個
- ・塩…大さじ1
- ・トマト水煮缶1/2缶(またはトマト3個)
- ・白ワイン…200ml
- ・オリーブオイル…大さじ1
- ・にんにく(皮つき)…1かけ
- ・ローリエ…1枚
- ・タイム…1枝
- ・黒こしょう…適量

★作り方

1. 鶏肉は一口大に切り、ピーマンは種を取って縦に4等分する。
2. 厚手の鍋にオリーブオイルを熱し、鶏肉に塩をして、皮目からこんがり焼く。
3. 焼き色がついたら白ワインを注ぎ、ピーマンとトマトを加え、にんにく(皮つき)、ローリエ、タイム、黒こしょうも加えて、ふたをして30分煮込む。

※塩は分量より少なめがよいかもしれません

出典: お日さまごはん 田中久美子著 文化出版局
請求記号 596.3 タ



おすすめ展示図書



有機・無農薬

ゼロからの野菜づくり

学研パブリッシング

2011年発行

請求記号 626.9 ュ



「自分で野菜を作ってみたい!」という菜園初心者のための1冊です。最初に野菜別の難易度や栽培のスケジュールを紹介。更においしい野菜づくりに不可欠な土作りを、7つのステップで解説。種や苗の状態から収穫時期までの成長過程を実際の写真でみることができるので安心です。自分だけの野菜づくりにぜひ挑戦してください。



北鎌倉のお庭の台所

藤田みどり 著 福岡将之 写真

主婦の友インフォス情報社

2009年発行

請求記号 625 フ



北鎌倉在住の筆者が自宅の庭で採れた食材で作った、日々の暮らしの食卓の様子をすてきな写真で紹介。四季の移り変わりを意識した生活の中から果実、ハーブ、小さな野菜の簡単でおいしいレシピをミニエッセイと共に届けてくれます。「庭からの贈り物」をおすそわけしてもらったような気持ちになれます。

展示図書リスト



書名	著編者名	出版社名	出版年	請求記号
身近なハーブ・野菜でからだ美人になる自然派レシピ	小林 妙子 監修・村上 志緒 監修	家の光協会	2011年	499. 8 ミ
あしたも、こはるびより。	つばた 英子・つばた しゅういち	主婦と生活社	2011年	590. 4 ツ
季節の実りを味わう手作りジャムとジャムのお菓子	石澤 清美	学研パブリッシング	2011年	596 イ
とれたて野菜レシピ	植松 良枝	NHK出版	2012年	596. 3 ウ
お日さまごはん	田中 久美子	文化出版局	2008年	596. 3 タ
うち野菜でつくるおいしいごはん	浜内 千波	芸文社	2011年	596. 3 ハ
農業やろうぜ		宝島社	2009年	611. 7 ノ
自然の野菜は腐らない	河名 秀郎	朝日出版社	2009年	615. 7 カ
香りを楽しむ やさしいハーブの育て方145種	桐原 春子 監修	成美堂出版	2011年	617. 6 カ
はじめてのハーブ	佐々木 薫 監修	池田書店	2011年	617. 6 ハ
はじめての果樹づくり 決定版	三輪 正幸 監修	学研パブリッシング	2011年	625 ハ
北鎌倉のお庭の台所	藤田 みどり・福岡 将之 写真	主婦の友インフォス情報社	2009年	625 フ
野菜の病虫害対策ハンドブック	野菜だより編集部	学研パブリッシング	2010年	626. 1 ヤ
鉢植えで野菜づくり	飯塚 恵子	主婦の友社	2011年	626. 9 イ
カップ de 野菜	岡井 路子	東京地図出版	2010年	626. 9 オ
うきうきキッチンガーデン	大橋 明子	家の光協会	2008年	626. 9 オ
一年中楽しめるコンテナ野菜づくり	金田 初代・金田 洋一郎 写真	西東社	2011年	626. 9 カ
自分で育てるシンプルライフ	金子 由紀子	家の光協会	2010年	626. 9 カ
有機栽培もOK！プランター菜園のすべて	木村 正典	NHK出版	2011年	626. 9 キ
今日からはじめる野菜づくり	井上 昌夫 監修	成美堂出版	2010年	626. 9 キ
菜園ガーデニング		世界文化社	2009年	626. 9 サ
「家庭菜園」この素晴らしい世界	竹間 忠夫	講談社	2008年	626. 9 チ
使うものが一目でわかる菜園道具ガイド	植松 良枝 監修	美術出版社	2010年	626. 9 ツ
東京から行くレンタルファームガイド		東京地図出版	2009年	626. 9 ト
プチ菜園生活のすすめ	中村 純子	ディスカヴァー・トゥエンティワン	2011年	626. 9 ナ
食は庭にあり	永田 洋子・永田 照喜治 監修	NTT出版	2009年	626. 9 ナ
食べたらずき	ヒナ	祥伝社	2011年	626. 9 ヒ
ペットボトルでアイデア家庭菜園	広瀬 薫	ブティック社	2011年	626. 9 ヒ
プランターでおうち畑	鈴木 あさみ 監修	ブティック社	2011年	626. 9 プ
ベランダ菜園セラピー	宮田 範子	保育社	2011年	626. 9 ミ
もっと野菜がおいしくなる家庭菜園の土づくり入門	村上 睦朗・藤田 智	家の光協会	2010年	626. 9 ム
有機・無農薬ゼロからの野菜づくり		学研パブリッシング	2011年	626. 9 ユ
野菜畑で見る夢は	小手鞠 るい	日経BP社	2009年	913. 6 コデ

家庭菜園についてより詳しく調べるための方法

1. 情報検索のキーワード

家庭菜園、野菜、果樹、果物、ハーブ、プランター栽培、ベランダ菜園、市民農園、有機栽培、無農薬栽培、蔬菜、蔬菜栽培、蔬菜園芸、園芸、コンパニオンプランツ、スローライフ、スローフード、ポタジェ、キッチンガーデン、クラインガルテン など

2. 基本的な情報を引き出す

辞書・事典類で、テーマについて基本的な情報を入手しましょう。

＜図書館で所蔵している図書＞(一例)

資料情報	請求記号	所蔵館
日本大百科全書 小学館 1984-1997	031 ニ	中央(禁帯)・本町(禁帯) 野方・鷺宮・東中野(禁帯) 江古田図書館
野菜園芸大百科 第2版 農文協編 農山漁村文化協会 2004	R626.0 ヤ	中央図書館参考資料室
家庭菜園大百科 板木 利隆著 家の光協会 2001	626.9 イ	上高田図書館

3. 図書を探す

◆テーマの棚に行って探す

図書館の本は主題ごとに棚に並んでいるので、請求記号の最初の数字を参考にして同じ主題の本を探すことができます。

＜関連分野の分類記号＞

請求記号	分野	請求記号	分野	請求記号	分野
615	作物栽培	625	果樹園芸	626.9	家庭菜園

◆中野区立図書館ホームページの蔵書検索で探す

<http://www3.city.tokyo-nakano.lg.jp/toshok/index6.html>

＜図書館で所蔵している図書＞(一例)

資料情報	請求記号	所蔵館
はじめての果樹づくり 決定版 高橋 栄治監修 主婦の友社 2010	625 ハ	上高田図書館
お悩み解決! 家庭菜園入門Q&A ブティック社 2009	626.9 オ	鷺宮図書館
小さなお庭で野菜ガーデニング 学研パブリッシング 2009	626.9 チ	上高田図書館
現役サラリーマンの自給自足大作戦 はた あきひろ著 家の光協会 2011	626.9 ハ	上高田図書館
畑を借りて野菜を作ろう 市民農園ライフ 日経BP企画 2007	626.9 ハ	東中野図書館

◆東京都内公立図書館で所蔵されている図書を探す

◎東京都立図書館リサーチページ 統合検索【インターネット】

<http://ufinity01.jp/fujitsu.com/metro/>

東京都内の公立図書館の蔵書を一括して検索できます。

◆国内で刊行されている図書を探す

◎国立国会図書館サーチ(NDL Search)【インターネット】 <http://iss.ndl.go.jp/>

国内で刊行されている図書や雑誌が検索できます。

4. 雑誌を探す

◆中野区立図書館ホームページの蔵書検索で探す

<http://www3.city.tokyo-nakano.lg.jp/tosho/index6.html>

＜図書館で所蔵している雑誌＞(一例)

資料情報	請求記号	所蔵館
園芸ガイド 主婦の友社 季刊	62	上高田図書館
ソトコト 木楽舎 月刊	05	中央・東中野図書館

◆国内で刊行されている雑誌を探す

◎雑誌新聞総かたろぐ 2011年版 メディア・リサーチ・センター【冊子】

(中央図書館 参考資料室所蔵)

現在刊行されている雑誌、新聞が調べられます。

※上記、国立国会図書館サーチで国内で刊行されている雑誌、雑誌の記事が検索できます。

5. インターネットを利用して調べる

◎独立行政法人農畜産業振興機構 野菜 <http://www.alic.go.jp/vegetable/index.html>

「知識」コーナーにある「楽しく育てておいしく食べよう」というページで、作物別の栽培のコツや栽培の手順などが解説されています。また、同コーナーの「野菜ブック」というページでは、野菜ごとに品種やその野菜の概要などが詳細に紹介されています。

◎あぐりチャンネル(財団法人食品産業センター) <http://www.agri-ch.net/agri-ch/>

「作る」から「食べる」まで、私達の身近にある農作物について知ることのできるウェブサイトです。作物別にイラスト、写真、動画を使い、生育する様子、栽培方法について詳細に紹介されています。

6. 関連機関を利用して調べる

◎農林水産省

〒100-8950 東京都千代田区霞が関1-2-1

TEL:03-3502-8111(代表) <http://www.maff.go.jp/>

◎東京都産業労働局農林水産部

〒163-8001 東京都新宿区西新宿2-8-1 東京都庁第一本庁舎31階南側

TEL:03-5321-1111(代表) <http://www.sangyo-rodo.metro.tokyo.jp/norin/>

◎中野区役所

〒164-8501 東京都中野区中野4-8-1

TEL:03-3389-1111(代表) <http://www.city.tokyo-nakano.lg.jp/>

上高田図書館 TOPICS

今回は家庭菜園に関連した中野区のイベントと上高田図書館の行事をご紹介します！



中野区花と緑の祭典

5月19日(土)・5月20日(日)

会場 中野四季の森公園



花と緑の祭典は、「中野区花と緑の祭典実行委員会」の企画・運営による、緑化啓発の催しです。

みどりに関する様々な催し、体験・学習を通じ、みどりへの理解を深めます。祭典は昭和59年から開催され、今年まで続いています。園芸緑化相談や農産物の販売など、みどりに触れ親しむ多様な催しを用意しています。

おもな催し

- ・園芸緑化相談 ・花と緑の窓口 ・おもしろ園芸館 ・花と緑のふれあいコーナー
- ・園芸教室 ・寄せ植え教室 ・剪定教室 ・バラ教室 ☆このほか草花の種の配布、堆肥化容器の展示、チップ堆肥の展示、草花・植木・盆栽・園芸用品の卸売、模擬店もあります。



こども読書の日記念 おはなし会

5月19日(土) 14:30～15:00

上高田図書館2階 おはなしの部屋にて

定員:20名

プログラム

絵本よみきかせ・モバイルづくり

※工作の材料の準備のため、お電話か、
カウンターでの予約をお願いします！



おはなし会のお知らせ

★第1・3・5土曜日 14:30～15:00

(5月19日はこども読書の日記念おはなし会です)

★第2・4水曜日 15:30～16:00

★第3火曜日 11:00～11:30

(乳幼児向けです)

すべて上高田図書館 2階

おはなしの部屋にて行います



5月・6月の休館日

5月 10日、17日、24日、25日、31日

6月 7日、14日、21日、28日、29日

