

<教育ファーム事例>

「おうちでプチ農業体験 ～育てて食べてみよう～」(子ども霞が関見学デー)

農林水産省
消費・安全局

開催日：令和元年8月7日(水)～8日(木)

場所：農林水産省 7階

プログラム名：おうちでプチ農業体験 ～育てて食べてみよう～

プログラム内容：牛乳パックで作成した「マイ畑」に、豆苗の種をまくことを体験。さらに、完成したものは持ち帰り、家で栽培し、収穫後食べられるよう、レシピも紹介。

講師：竹村 久生氏 <浜松市緑化推進センター(みどり～な)緑の相談員>

竹村 祥子氏

参加者数(子供)：8月7日(水) ...158名
8月8日(木) ...147名
合計...305名

牛乳パックで育ててみよう!

解説：浜松市緑化推進センター(みどり～な) 緑の相談員
竹村久生氏



身近にある牛乳パックや
ペットボトルでできるマイ畑
で「とうみょう(豆苗)」
の育て方をご紹介します。

●よく水洗いした牛乳パックをある
程度の高さに整えます。上の部分を
内側に折り曲げると強度を確保でき
ます。(写真①)

●次に、牛乳パックの底に水を吸い
込ませるための穴を開けます。紙が
二重になっている部分は残します。
(写真②)

●不織布(ふしよくふ)を、培養土と一緒に牛乳パックに詰めます。
(写真③・④)

★紙コップの底をくりぬいたものを漏斗代わりにすると土を入れ
やすいです。
★土を入れたら、牛乳パックを机の上でトントンと叩くように
すると土が下まで入ります。
不織布は、100円ショップなどで「エアコンのフィルター」「台所
の三角コーナー用水切り袋」などとして売られています。

●受け皿を用意します。受け皿は、お菓子のトレイやペットボトルを
加工したものでOK。
種をまいたら上から土をかぶせ、軽く押さえて落ち着かせます。
(写真⑤)

★種まきは、たくさんまきすぎないように注意しましょう。
(ここでは、「とうみょう(豆苗)」を紹介しますが、種の種類によっ
てまき方が違うので注意)
水やりは直接かけず、受け皿から。上から水をかけると種が流れて
しまいます。土が十分に湿ってきたら牛乳パックを受け皿から出しま
す。

★受け皿にたまった水は栄養がしみこんでいるので、すぐに捨
てずに何度も使うのがコツです。さらに、マイ畑を日当たりの
良い窓際に置きましょう。

●種まきから約2週間、20cmくらいに育ったら収穫できます。
(写真⑥)
収穫は根元から2cm位残して切り取ります。しばらくすると、
また収穫できるほどに育ちます。



子供たちが講師の話を熱心に聞く様子

夏休みのおやつを手作りしてみよう
餃子の皮で簡単☆豆苗ピザ

材料 (餃子の皮6個分)

育てた豆苗	1パック
餃子の皮	6枚
ケチャップ	適量
ハム	適量
コーン	適量
「缶詰または 茹でたとうもろこし」	
ピザ用チーズ	適量

作り方

- 1 豆苗は根元から2cm位を切り、水洗いして泥を落とす。ハムは1cm角に切る。
- 2 豆苗は沸騰したお湯でさっとゆでた後、水にさらし、しっかりと絞って水気を切り、2cmにきざむ。
- 3 トースターの大きさに合わせてカットしたアルミホイルの上に餃子の皮を並べ、ケチャップを塗り、スプーンでまんべんなく広げる。
- 4 その上にハム、コーン、豆苗、チーズをトッピングする。トースターで焦げ目がつくまでこんがり焼いたら、出来上がり♪

豆苗を利用したレシピの一例

「プチ農業体験」の手順