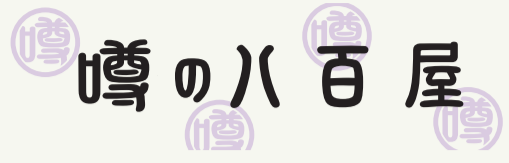


野菜の息吹を感じる暮らし

ベランダ菜園



カフェ OSAMPO BASE でお野菜を仕入れさせてもらっている噂の八百屋さんインタビューしました！

代表 明田さん

噂の八百屋は 2009 年 4 月に夙川にて創業いたしました。創業からの 12 年間は新規出店と失敗を繰り返しながら、2021 年 1 月に浜甲子園店をオープンすることができました。
この地域は、幼少期を過ごしたこともあり、「いつかこの地域で八百屋を出店したい!」とっておりましたので噂の八百屋としても念願の店舗になります。浜甲子園店オープンから半年近く経ち、たくさんのお客様にご来店していただき本当に感謝しております。

店頭でこの地域のあたたかさをいつも感じており、在庫を抱えすぎて困っている時も、助けていただいたり、差し入れまで持ってきてくれるお客様がいたり、本当に嬉しい限りです。私たちは、もっともお買い物を楽しめるよう店づくりをしていき、この地域になくはならない八百屋を目指してまいります。
ぜひ今後とも 噂の八百屋 浜甲子園店をよろしく願い致します。しゃーしゃー! (いらっしゃいませ)

UWASANOYA OYA



(左) 浜甲子園にお住まいの木原さん

自分で育てた野菜を摘んで食卓に・・・にあこがれて、初心者ながらベランダ菜園に挑戦。一年中つくることのできる小松菜を植えてみました。
園芸が得意な住民さんに教えていただきながら、種まきからスタート。

INTERVIEW



(左) スタッフ 久保さん(右) 店長 酒井さん

店長 酒井さん

「シニアの方にも選んで購入して欲しいので、重たいものは配達(枝川町、浜甲子園、南甲子園)も行っています。買うものがなくてもとにかく立ち寄ってほしい!日々の雑談や、お客様の笑顔を見るのが何よりの幸せです。配達のついでに送迎なんかもできたら…と日々いろんなことを考えます。地域密着の八百屋として、見守りの目も担えるような、そんな八百屋にしたいです。ご来店あざっすー!!(ありがとうございます)」

久保さん

「野菜嫌いだったり、くだもの嫌いだったり、そういうお子さんも多いと思います。だからこそまず食べて欲しいです…!我が家でも子どもがあまり果物を食べなかったのですが、ここで買う果物は喜んで食べてくれます。冷やして成熟を止めてしまうことがないので、食べごろの果物が充実しています。食べ方やおすすめレシピも日々意識して料理していますが、お客さまから教えていただくこともあり、そういう会話が楽しい八百屋です!」



住所:西宮市枝川町 17-6 定休日:水・日・祝
電話:080-4760-2322 営業時間:朝 9:00~夜 6:00



Let's make Compost!!

MY コンポスト

菜園に欠かせない土作り。実は生ゴミを堆肥に変える方法があるのをご存知でしょうか。微生物の力で発酵させるため環境にも優しく、材料もホームセンターで 2000 円程度で揃えられます。「続かなかっただらうしよう」と不安な方も、周りの方と一緒に始めてみてはいかがでしょうか。



準備するもの -Ingredients-

段ボール 2 箱 (縦横高さ 30cm 程度あれば OK) / ガムテープ / チラシ / カゴ (すのこなどでも OK) / 基材①ピートモス 14 ㍓ (ホームセンターで購入可) / 基材②くん炭 20 ㍓ (ホームセンターで購入可) / 不要になった T シャツ (通気性の良い綿がおすすめ)

基材は 2 回分に相当するので誰かとシェアしても◎



作り方 -Recipe-

- ① 段ボールを一箱組み立て、もう一箱分で底部分と側面を二重にする。(水分で段ボールが劣化するのを防ぐため)
- ② 段ボールの四角や接合部をピッタリとテープで塞ぐ(少しでも隙間があると土や水分が漏れることがあります)
- ③ チラシで蓋部分を作る
- ④ 基材を段ボール内に半量ずつ入れてよくかき混ぜる
- ⑤ 虫除けの T シャツカバーを作る
- ⑥ カゴなどを使い、底面に通気性を確保する

西宮市の HP はここから↓



作り方や管理方法は西宮市 HP でも紹介されています!

上記の方法だと、きちんと管理できれば虫も出ないし、匂いもありません。うまく分解が進むと土が温かくなってきて、目に見えない微生物の生命力を感じることでしょう。上記の準備が必要ないキットなども販売されていますので、気軽に始めてみてくださいね。

● 準備するもの

Ingredients

プランター (栽培するものによってベストな大きさ、深さがある) / 肥料 / 土 (ホームセンターなどで野菜用が販売している) / 鉢底石 (ネットに入れておくと終わった時にバラバラにならない) / 種 (最近では 100 均でも売っている) / 軍手 (あれば作業用ゴム手袋) / スコップ / ジョウロ

● 植え方

Planting

- ① プランター底に鉢底石を、その上に肥料と混ぜた土を入れる
- ② あれば木の棒で押さえて深さ 1 センチくらいの溝をつくる (プランターの幅によって 1 列か 2 列に)
- ③ 種を指でつまんでまき、上から土をかけて軽くおさえる
- ④ たっぷりと水をやる
- ⑤ できれば防虫ネットをかぶせる
- ⑥ 風通しがよく日当たりの良いところに置く

● 育て方

Growing

- ① 種まき後 3 ~ 4 日で芽が出る
- ② 双葉が出たら大きいのを残して間引く
- ③ 本葉が 3 ~ 4 枚になったら間引いて感覚を空ける
間引いた後、追肥をやる
- ④ 15 ~ 20 cm になったら収穫
根元を押さえて抜くか、根元から切る

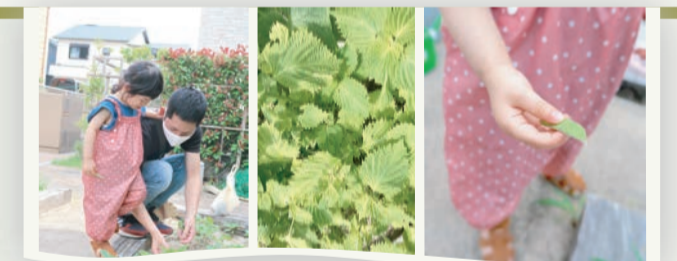
● ポイント

Tips

- ① 虫がつきやすいので、虫を見つけたらすぐに除去
牛乳をうすめた水をかけると、とりやすい
- ② 割りばしを隅っこにさしておく
抜くと割りばしの湿り具合で土が湿っているかが見れる。また、目盛を付けておけば、大きさが一目でわかる。
(虫を取り除くときにも便利)

はまこーガーデン

(はまこーガーデンはどなたでも申込可能です)



戸建てエリア明日区にある「はまこーガーデン」。4 区画限定ですが、レンタル農園として住民さんが野菜作りに挑戦しています。今回は菜園を利用している方にお話を伺いました!

HAMACO-GARDEN INTERVIEW

「野菜作りに興味があって、ベランダ菜園を始めて気がついたら趣味になっていました。もう少し広いスペースがあったらという時にこのガーデン募集を見つけ、さっそくいろんな野菜作りに挑戦しています。このガーデンは 4 月からスタートしたばかりですが、現在ブロッコリー・大葉・レモン・きゅうり・枝豆を育てており、枝豆と大葉は約 1 ヶ月で収穫できるまでに育ちました。農業を使っていないので、ブロッ

コリーは葉っぱが青虫に食べられてしまうこともあります。気長に見守ろうと思っています。土作りにも興味があって、雑草を乾燥させて肥料にできるというのでやってみています。生ゴミを再利用するコンポストにも今後挑戦してみつもりです。水やりは仕事帰りに寄って、野菜の成長を確認するのがルーティンになっており、それも一つの楽しみになっています」



後呂さん (えなちゃん・2 歳)