

おやこ ～ 親子でリボベジ ～

[作成 : スクールサポートいりご グリーンサポーター]

※包丁を使うので、ぜひ親子でやってみてくださいね♪

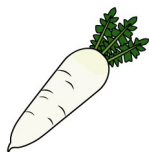


リボベジとは？

「リボーンベジタブル」の略で、「再生野菜」を意味します。野菜のヘタや根元部分などを水に浸け、再収穫を楽しむ栽培方法です。

★グリーンサポーターのオススメする、4種類の野菜を紹介します★

① ダイコン (大根)



● 準備するもの

- ・ ダイコン
- ・ 包丁
- ・ 容器 (例: 浅めの皿、お肉などのトレー)



● 育て方

- (1) ヘタから約2cmの厚さで切る
- (2) 容器に入れ、水を1cmほど入れる
- (3) 明るい場所で管理する
- (4) 毎日、水を交換する
- (5) 1週間ほどで葉が伸びるので収穫する



② トウモロコシ (豆苗)



● 準備するもの

- ・ トウモロコシ
- ・ 包丁
- ・ 容器 (例: お肉などのトレー、タッパー)



● 育て方

- (1) 豆より5cmほど残して茎を切る
- (2) 容器に入れ、豆の下まで水を入れる
- (3) 明るい場所で管理する
- (4) 毎日、水を交換する
- (5) 1週間ほどで茎が伸びるので収穫する



③ ナガネギ (長ネギ)



● 準備するもの

- ・ ナガネギ
- ・ 包丁
- ・ 容器

(例：ゼリーやプリンのカップ、ジャムの瓶)



● 育て方

- (1) 根元部分を5cmほど残して茎を切る
- (2) 容器に入れ、根元が浸る程度に、水を入れる
- (3) 明るい場所で管理する
- (4) 毎日、水を交換する
- (5) 好みの長さに茎が伸びたら収穫する



きをつけて!

※直射日光に当てると葉が焼けてしまったり、水が高温になって野菜が傷んでしまったりするので避けてください!!

④ ニンジン (人参)



● 準備するもの

- ・ ニンジン
- ・ 包丁
- ・ 容器 (例：浅めの皿、プリンやゼリーのカップ)



● 育て方

- (1) ヘタから約2cmの厚さで切る
- (2) 容器に入れ、ニンジンの切り口が浸る程度に、水を入れる
- (3) 明るい場所で管理する
- (4) 毎日、水を交換する
- (5) 2週間ほどで葉が伸びるので収穫する

※葉が生えてくるヘタ部分を濡らすと人参が傷みやすくなるので、ご注意ください!



※ニンジンは、葉が出てくるまで時間が掛かります!