

# 食育白

## Vol.21 菜園に共栄作物の花を咲かそう！

自分で育てた作物を食卓に、これぞ一番の食育体験かもしれません。春の陽気が続く日々、そろそろ家庭菜園の準備をはじめている方も多いのでは。安全でおいしい実りのために、菜園の植物の関係性を考えてみましょう。

身近な田んぼや畑に見られるドクダミやクローバー、実は害虫を遠ざける効果があり、昔から作物と共存共栄してきました。そんな栽培に良い結果をもたらす植物を「コンパニオン・プランツ（共栄作物）」と呼び、いい組み合わせによって、おだやかながら害虫を防いだり成長を助ける効果があるようです。

できるだけ農薬を使いたくない家庭菜園では試してみる価値あり。結果が出るまでに時間が必要ですが、プランターでも実践できますので、これからの野菜づくりに取り入れてみませんか？

### 1 受粉を助ける植物と植える

ミツバチや蝶が好んで集まる植物と一緒に植えることで、果菜類（実を収穫する野菜）の受粉を助ける。

例：ポリジ、コリアンダー、レモンバーム

### 2 病害虫を防ぐ植物と植える

害虫や病原菌が好む作物を近隣に栽培すると、病害虫が集まりやすい。そこに病害虫が嫌う植物を混ぜ込むことで、病害虫の集中を防ぐ効果が期待されます。

例：カモミール(多様な病害虫)、コリアンダー(アブラムシ・コナガ)、マリーゴールド(センチュウ)、ニラ・ネギ類(多様な病害虫)

### 3 トラップになる植物と植える

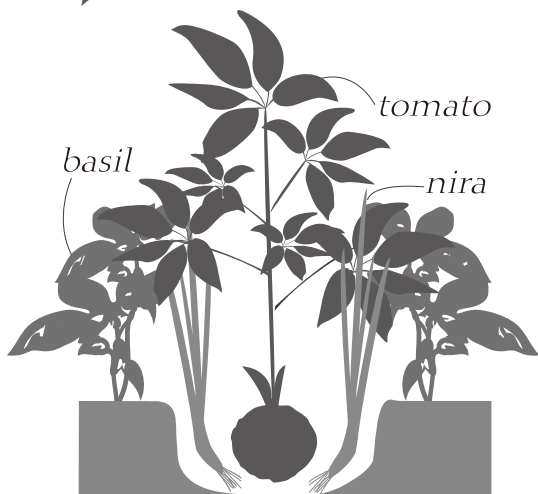
害虫のおとりとなって他の植物を守るものや、天敵を集める働きのある植物など植えることで本命作物の害虫や食害を防ぐ効果が期待されます。

例：ナスタチウム(ナメクジ対策)、カモミール(アブラムシ対策)、白クローバー(アブラムシ対策)、トウガラシ(アオムシ対策)

### 4 好相性の作物を近くに植える

野菜にも相性があるので、好きなもの同士を近くに植えることで成長促進が期待できます。ニラや長ネギなどネギ科野菜とトマトやナスやピーマンなどナス科野菜との組み合わせ、ニンジンやパセリなどセリ科野菜とダイコンやキャベツなどアブラナ科野菜との組み合わせなど。

EX. トマト&ニラ&バジル



ニラの根には病原菌を抑える働きがあるので、穴の底にニラ株の根を数枚のように置き、お互いの根が絡むようにして、その上にトマト苗を植え付けます。バジルはトマトを害虫から守り、生育を促進させ、風味を良くすると言われ、料理での相性も良いので重宝します。

EX. ナス&パセリ



ナスを植えて定着したら、株間にパセリの苗を植えます。パセリはナスの害虫を、ナスはパセリの害虫をお互いに忌避すると言われています。また、パセリは乾燥に弱いナスの株元を守り、大きなナスの葉は直射日光に弱いパセリに日陰を提供します。

※それぞれの効果は科学的根拠に基づいて保証されたものばかりではありません。植える場所や気候など、あらゆる条件によって左右されるものであることを理解の上でお試し下さい。互いに生育が悪くなる植物の組み合わせも存在しますので注意が必要です。詳細はコンパニオンプランツや自然農法に関する書籍をご参照下さい。