

3～5月は種まきシーズン

初心者におすすめ！家庭菜園のプロが伝授！

最低限のお世話で健康に育てる『自然菜園で育てる健康野菜』発売



オクラ、アスパラガス、ブロッコリーなど24種の健康野菜を収録 種まきから収穫まで最新の栽培テクニックが詰まった一冊

本書は、“自然菜園の先生”としてキャンセル待ちがでるほど人気の菜園教室を開く、竹内孝功氏による「自然菜園」のハウツー本です。弊社月刊誌『田舎暮らしの本』2018年4月号～2020年3月号の人気連載をまとめ、加筆・修正しました。

丁寧な解説と美しい写真＆わかりやすいイラストで好評だった前作に続き、シリーズ第2弾となる今回は、健康に役立つ「健康野菜」にスポットを当てて紹介します。オクラ、ゴマ、アズキ、アスパラガス、ブロッコリーなど、本書で初収録となる野菜を中心に24種の健康野菜の種まきから水やり、コンパニオンプランツ、草マルチ、害獣・害虫対策、おいしい収穫法まで、最新の栽培テクニックを掲載。また、自然菜園で大切な季節ごとの野良仕事も紹介しています。

おうち時間にチャレンジしたい初心者から、よりおいしい野菜を作りたい菜園家まで、からだが喜ぶ本物の野菜作りを伝授します。

自然菜園 3つのポイント

①相性のよい多種類の野菜を混植する

野菜は相性のよい数種類を同じ畝に混植したほうがよく育ちます。また、それぞれ畝の個性に適した野菜を選ぶのも、無理なく自然に育てるコツ。



②草マルチで生き物を増やす

草を刈って野菜の株元に敷く「草マルチ」が手入れの基本。株元の草を刈ると、野菜の根の勢いが増し生育が促され、刈った草を敷くと、草の再生が抑えられるうえ、土の乾燥や過湿を和らげて、生育がよくなる。

③旬をつないで通年栽培

野菜の根が常にあることで、微生物や益虫たちの棲み処が維持され、生態系のバランスが保たれる。そこで果菜類が生育する夏の畝と、主に葉菜類が生育する冬の畝とを毎年交換しながら途切れなく野菜を栽培する。



「自然菜園」は、竹内氏が体系化した栽培技術で、農薬や化学肥料を使用せず必要最低限の世話でおいしい野菜を育てます。その菜園の「健康野菜」は、ビタミンやミネラルなどの栄養素が豊富なうえ、抗菌作用や免疫機能の調整作用などを持つ機能性成分も含んでいます。

◆季節の野良仕事12カ月も掲載！

- 1月……栽培プランを立てる
- 2月……種の購入など
- 3月～5月…畑の準備、緑肥作物の種まき、支柱を立てる、苗の準備など



- 6月～9月…夏野菜の管理、夏の水やり、病虫害対策など
- 10月～11月…緑肥作物の種蒔き、来シーズンへの準備など
- 12月…越冬保存開始



第1弾も好評発売中！

『完全版 自給自足の自然菜園12カ月 野菜・米・卵のある暮らしの作り方』

丁寧な解説と美しい写真&イラストで独自の栽培技術がよくわかる！

野菜ごとに重要ポイントを解説！

イラストで植え付け方もバッチリ！



自然菜園で健康にプロコリーを育てるポイント

1 自然菜園の作りかた
自然菜園とは、自然の力を借りて野菜を育てる栽培方法です。化学肥料や農薬をほとんど使わず、自然の生態系を大切に育てます。自然菜園の作りかたは、自然の力を借りて野菜を育てる栽培方法です。化学肥料や農薬をほとんど使わず、自然の生態系を大切に育てます。

2 自然菜園の作りかた
自然菜園とは、自然の力を借りて野菜を育てる栽培方法です。化学肥料や農薬をほとんど使わず、自然の生態系を大切に育てます。自然菜園の作りかたは、自然の力を借りて野菜を育てる栽培方法です。化学肥料や農薬をほとんど使わず、自然の生態系を大切に育てます。

3 自然菜園の作りかた
自然菜園とは、自然の力を借りて野菜を育てる栽培方法です。化学肥料や農薬をほとんど使わず、自然の生態系を大切に育てます。自然菜園の作りかたは、自然の力を借りて野菜を育てる栽培方法です。化学肥料や農薬をほとんど使わず、自然の生態系を大切に育てます。

4 自然菜園の作りかた
自然菜園とは、自然の力を借りて野菜を育てる栽培方法です。化学肥料や農薬をほとんど使わず、自然の生態系を大切に育てます。自然菜園の作りかたは、自然の力を借りて野菜を育てる栽培方法です。化学肥料や農薬をほとんど使わず、自然の生態系を大切に育てます。

ビタミン、ミネラル豊富 頂花蕾と側花蕾を食べる

ブロッコリー
カリフラワー

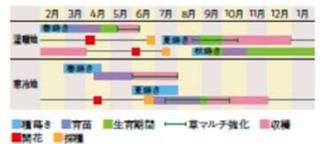
ブロッコリーは、ビタミンC、ビタミンK、カルシウム、鉄、繊維質が豊富です。また、抗がん作用や免疫力を高める効果があります。ブロッコリーの頂花蕾と側花蕾は、栄養価が高く、美味しく食べられます。

栽培カレンダー

| 月 | 2月 | 3月 | 4月 | 5月 | 6月 | 7月 | 8月 | 9月 | 10月 | 11月 | 12月 | 1月 |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|----|
| 播種 | | | | | | | | | | | | |
| 育苗 | | | | | | | | | | | | |
| 移植 | | | | | | | | | | | | |
| 収穫 | | | | | | | | | | | | |

野菜の特徴や栄養素など基本もしっかり

栽培カレンダーで作業の流れがわかりやすい！



2月から始められる！★アスパラガスの栽培ポイント★

★日当たりと水はけのよい肥沃な適地を選ぶ



★育苗で適温を保って適期に栽培



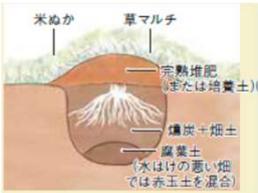
★草マルチで乾燥を防ぐ



★茎が20~30cmを超えたら早めに穫る



★米ぬかを補い、雨がなければ水やりを



★根が深く張るよう、種から育苗して育てることも



野菜の原産地などを知ること、野菜の気持ちになって育てることが大切です。



監修者取材可能です！

監修：竹内 孝功（たけうち あつこのり）プロフィール：

1977年生まれ。中央大学経済学部卒。19歳とき、福岡正信さんの『自然農法わら一本の革命』を読み、在学中に東京都日野市の市民農園で自然農法を始める。卒業後、東京の自然食品店に就職。本格的に自然農法を修業しながら川口由一さんの自然農などさまざまな有機農業を学び、さらに（公財）自然農法 国際研究開発センターの研修を経て、著者独自の無農薬家庭菜園の栽培技術を体系化した「自然菜園」ができあがっていく。現在、自然菜園コンサルタントとして、自然菜園スクールを主催。自給自足Life代表。

コロナ禍で“田舎暮らし”への関心も高まっています！

『田舎暮らしの本』とは・・・

1987年に創刊した“日本で唯一”の田舎暮らしを紹介する月刊誌。全国各地の物件情報、自治体の移住支援策、仕事情報、移住者レポートなど田舎暮らしの実現に役立つ具体的な情報を発信。2013年2月号からは一年に一度、「住みたい田舎ベストランキング」を発表しています。回誌は2020年1月より平均で昨対120%の実売を記録しており好調に推移しています。



『田舎暮らしの本』編集長 柳 順一（やなぎ・じゅんいち）

読者からは、「コロナ禍のなかで、田舎暮らしへの憧れが強まった」という声も届いています。そうした意識の変化を背景にして、「相談数の伸びが2019年度を上回っている印象」と回答した市町村が約38%と多くなりました。本誌は、増加する移住希望者の背中をもう一押しするべく、さらに面白く、役立つ情報の発信に努めてまいります。