



野菜の切れ端でできる！

## 再生野菜“リポベジ”を育てよう♪



今回は手軽にはじめられる「リポベジ」をご紹介します。「リポベジ」とは、「リポーン(再生)ベジタブル(野菜)」の略で、野菜の切れ端や根元を水につけたり土に植え替えたりして野菜を再生させることです。

本来なら切り落として捨ててしまうはずの部分を使って、再び食べられるように育てるのでエコで経済的。また、グリーンインテリアにもなりますし、植物を育てるといふ楽しみもありますね。今回は土に植えるより手軽で、すぐにでもできる水耕栽培のリポベジをご紹介します。

### 育てやすい野菜からはじめてみましょう♪

#### 🌱 にんじん&大根

料理でよく使うにんじんや大根も、リポベジできる野菜です。伸びてくるのは根から上の葉っぱ部分です。にんじんの葉は形がかわいらしいので観葉植物としても楽しめます。栄養豊富で、パセリのようにスープに散らしたり、油で炒めても美味しくいただけます。

- ① にんじん・大根の頭を用意します。切れ端はできれば厚め(3cmほど)にカットしましょう。
- ② 浅めのお皿にカットしたにんじん・大根の頭を入れ、野菜の半分くらいまで水にひたします。
- ③ 直射日光が当たりすぎない明るい窓辺に置き、まんべんなく光を当てるようにします。
- ④ 毎日流水で洗って切り口のヌメリを取り、水をかえます。
- ⑤ 伸びてきた葉は2週間ほどで収穫できる長さになります。

#### 🌱 豆苗

リポベジ初心者におすすめの野菜が豆苗です。根っこから約3cm上部分をカットし浅めの容器に入れ、根の半分ほどが浸かるように水を張ったら準備OK! 日当たりのいい明るい室内で育てます。水を入れる際、豆のところまで浸けないようにし、毎日流水で根を洗って水をこまめにかえましょう。1週間程度で再収穫することができます。

#### 🌱 細ねぎ(万能ねぎ)

細ねぎも比較的簡単なリポベジ向き野菜です。

成長点が根に近い部分にあるため、根の上5cmほどを残してカットし、コップなど高さのある容器に入れます。その際バラバラになるのを防ぐため、輪ゴムなどでまとめておくとよいでしょう。根の部分まで水に浸けたらOKです!

1週間ほどで15cmほどの長さになり収穫できます。

### 育て方のポイント!

❗ 元気に再生させるには、毎日水をかえ、野菜を洗いましょう。ヌメリが出ないように注意してください。また、どの野菜も、水でひたひたにしてしまうと呼吸ができません。水でひたすのは野菜(根)の半分くらいまでにしましょう。夏は水温も高くなりやすく、傷みやすくなります。水を清潔に保つことがとても大切なので、暑くなる時期はできれば1日2回は水をかえるようにしてください。もし、水に浸かっている部分が黒くなってきたら腐っている可能性があるため、残念ですが処分してくださいね。

(出典:朝日新聞ボンマルシェ「春“リポベジ”でグリーンを楽しもう!」)

(出典:NHK 首都圏ナビ「再生野菜“リポベジ”を楽しもう」)



イメージ