

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。

『ゼロから始める無農薬栽培
自然菜園で育てる健康野菜』
定価：本体1700円＋税
発売日：2021年2月8日

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』

