生涯学習センター
空芯菜成長記録

令和6年度学びあい講座「育てて食べよう空芯菜」番外編

観察2日目(7月1日)

種をまいてから2日目で小さな芽が出てきました。

観察5日目・6日目(7月4日、7月5日)

葉っぱが確認できました。ほかの芽も少しずつ育っています。

観察9日目・10日目(7月8日、7月9日)

葉っぱが成長し、鉢の中の緑が豊かになってきました。

観察11日目・12日目(7月10日、7月11日)

1日で葉っぱの成長が著しく、空芯菜の背も高くなってきました。

観察17日目、18日目(7月16日、7月17日)

数日経ち、空芯菜の背がさらに伸びてきています。

観察23日目・24日目（7月24日、7月25日）

すっかり大きくなりました。そろそろ食べごろ…？

観察30日目（実食）

味について

　青臭さは感じにくく、シャキシャキとした食感が印象的でした。

　また、ほのかに塩のような味が感じられました。

調理してみました！

シラスとキノコの空芯菜炒め

空芯菜のツナマヨ和え

皆さんの空芯菜成長記録を紹介！

受講生から

　講座後、種を2つの植木鉢に分けて植えてみました。片方はすぐにカットしてサラダで食べた後、あまり生えなくなってしまいました。
　写真はもう片方の鉢で約2か月育てた空芯菜です。

職員

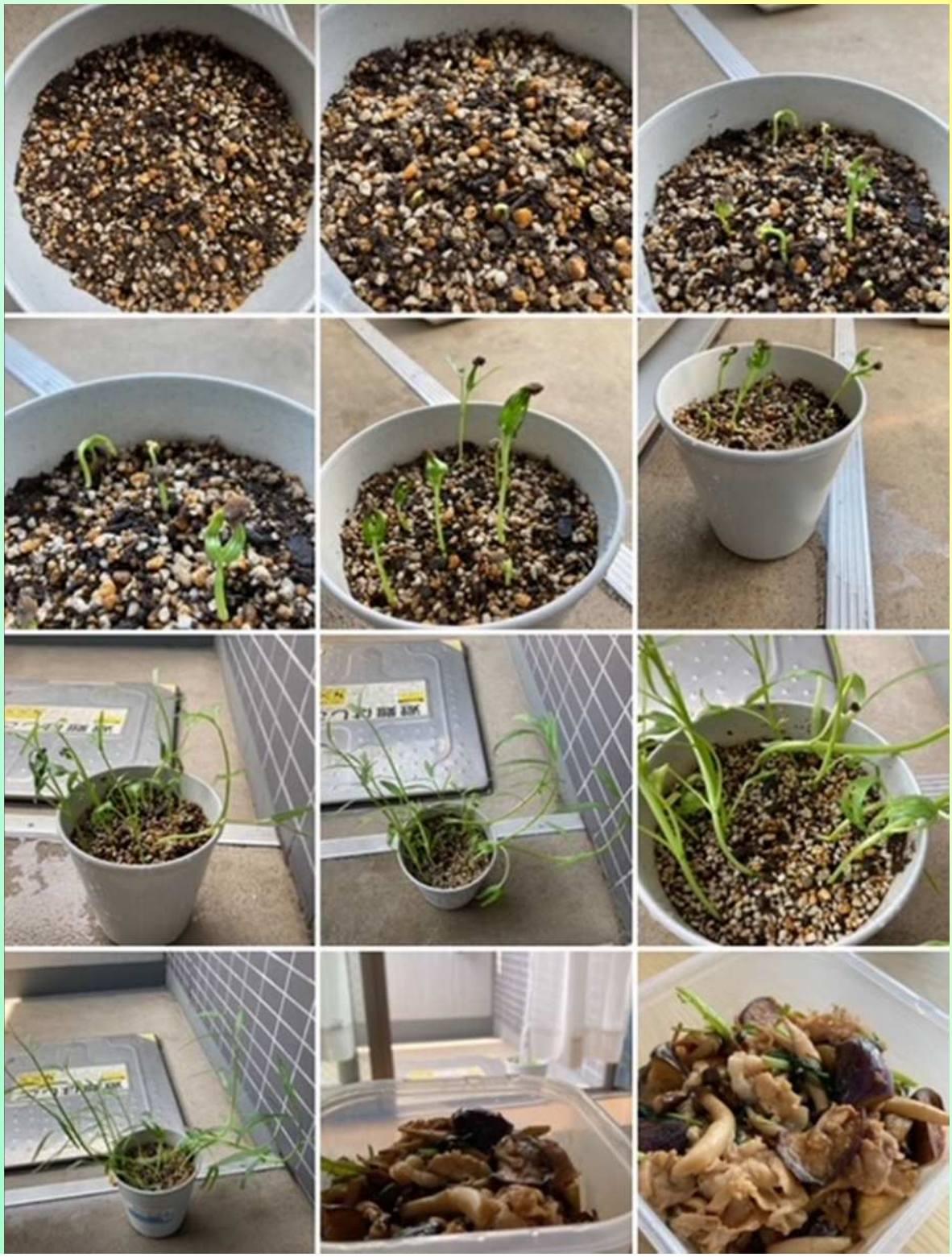
こんなに大きく育つんですね！
イキイキとした様子が伝わってきます！

受講生から

　一連の流れを伝えたいと思い、コラージュ写真で共有します。
　最後はナス・豚肉と一緒に炒めていただきました。シャキシャキで美味しかったです！

職員

少しずつ育っていく様子がかわいいですね！
炒め物も美味しそう！



講師に来ていただいた荒川アグリガルテンの会さんより、メッセージをいただきました！

空芯菜成長記録を見せていただいて、皆さんすごいな！というのが第一声です。たくさんの写真に愛情がこもっていて、葉っぱが生き生きしていますね。美味しく召し上がっていただけたことと思います。講座を通して「自分自身で育てて頂く（食べる）」と言うことに興味を持って頂けたことが何よりの収穫です。今までは講座に参加してもらっても、この様にフィードバックしていただける機会がなかったので、今回は皆さんの様子も分かり本当に嬉しいです。

ありがとうございました。

ご協力ありがとうございました！