



UNITED ARROWS GREEN LABEL RELAXING 003

Go Green!

キッチンガーデンをつくろう!



UNITED ARROWS
green label relaxing

ユナイテッドアローズ グリーンレーベル リラクシングのブランド名でもある「グリーン」をテーマに、親子で植物を楽しむためのアイデアを紹介します。第3回目の先生は、ガーデニングクリエイターとして活躍する、たなかやすこさん。ベランダや窓辺などの小さいスペースでつくれるキッチンガーデンで、おいしい野菜を育てましょう。



キッチンガーデンとは？

かていさいえん
食べておいしくて、見ても美しい家庭菜園のこと。野菜やハーブ、果樹などを組み合わせた庭から、小さな鉢植えを利用したベランダ菜園まで、スペースに合わせて家庭で楽しめるのが魅力です。キッチンにあるものを鉢にしてみるのもおすすめ。たとえばコランダールなら、テーブルに運んで収穫しながら、家族みんなで採れたて野菜を食べられます。

How to make a Kitchen Garden

キッチンガーデンのつくりかた



用意するもの *サラダミックスの場合
種 (2つまみ)、コランダー (水切り用
ボウル)、野菜用の有機培養土、千
枚通し、スコップ、エアパッキン、シャワ
ーキャップ、じょうろ、霧吹き



1 コランダーにエアパッキンをセッ
トして、千枚通しで水抜き用の穴
をあける。



2 野菜用の有機培養土を入れる。



できあがり!

混み合っている部分を間引いて、葉が10cmほどに伸び
たら、できあがり!



3 ふかふかの土の表面を軽く押し
て、すき間がないかチェックする。



4 土全体に水を注いで、種をまく前
にしっかりと土を湿らせておく。



5 種をまく。調味料の容器に種を入
れて、ふりかけるとばらまきやすい。



6 種が見え隠れるくらいにうっす
らと土をかけて、表面を霧吹きで
湿らせる。



7 シャワーキャップでコランダーを
覆うようにかけ、千枚通しで何ヶ
所か穴をあける。



8 1週間ほどで発芽したら、シャワ
ーキャップを外し、日当たりの良い
ところに移す。



根から2cmぐらい上の
ところを、はさみで切
って収穫する。



採れたての野菜をサラ
ダにして、さあ召し上
がれ。



観察日記をつけよう。
野菜の成長を見守るこ
とができ、収穫するこ
の喜びもひとしお。

ポイント

色とりどりのレタスに、ミズナ、ルッコラなどの種がブレンドされた『サラダミックス』の種。密集させるように育て、野菜の若葉 (ベビーリーフ) を味わいましょう。収穫するときに株元を残しておく、なかからまた新芽が伸びてくるので、収穫を数回楽しめます。

たなかやすこ 北海道生まれ。時計メーカーのデザイナーとして勤務後、イラストレーター・ガーデニングクリエイターとして活動を開始。自宅マンションのベランダを活用した野菜やハーブの栽培を実践している。読売新聞夕刊にて『たなかやすこのベランダ菜園』連載中。www.greenloves.jp

写真: 福田真知子



UNITED ARROWS
green label relaxing

訪れるたびに新しい発見と 自分らしい何かがみつかるお店

ユニテッドアローズ グリーンレーベル リラ
クシングは、自分らしいスタイルにほどよい
トレンド感、訪れるたびに新しい発見があっ
て、心が豊かになる「モノ」「コト」を提案
する服と雑貨のブランド。さまざまなライフ
スタイルにフィットした自分らしい何かがみ
つかる「Be happy〜ココロにオシャレな毎
日〜」をコンセプトにしたショップです。

green label relaxing 2015 Spring & Summer Collection

グリーンレーベル リラクシングのシーズンテーマは、「SEEDS OF HAPPINESS」。いつ
もの何気ない暮らしのなかには、幸せになるためのいろんな種が隠されています。花がいっ
ぱいの公園や緑あふれる山、光はじける海辺に。いつもの暮らしのなかにある幸せを見つけ
に、グリーンレーベル リラクシングの子ども服を着てお出かけください。プレッピーカジュアル
をベースにした「少し大人びた表情」がかわいらしい、親子で楽しめるスタイルを提案します。



スカート ¥4,400 (税抜)



カットソー ¥2,400 (税抜)



パーカー ¥6,500 (税抜)

【お問い合わせ】株式会社ユニテッドアローズ お客様相談室

☎ 0120-011-031 (受付時間 10:00 ~ 18:30 土・日、年末年始を除く) www.green-label-relaxing.jp