

1. 里山・里地の緑と人とのつながり

里山の緑は、春には山菜、秋にはキノコなどが採れたり、落葉を堆肥や腐葉土に利用したり、炭や薪に利用するなど人間に関わることにより、生物の多様性が保たれている。また、里地では昔は、防風林や生垣のほか、カキやビワ、ウメ、ユズなどの果樹やぶどう棚、日常自分たちが食べる野菜や薬草、墓前に飾る花などが植えられている庭があるのが一般的である。そこには里山とは違う蝶や蜂などの昆虫、野鳥なども訪れることになる。

生物多様性のある緑とするには、「人間は自然生態系の一部」として人間がかかわる緑とすることが必要と思われる。また、自然界には不要なものは一切なく、生態系の中で何らかの役割をし、健全な生態系を維持している。雑草として扱っている野草や土壌微生物への配慮が望まれる。

2. 「エディブルガーデン」とは

「エディブルガーデン」とは、野菜やハーブ、果樹など食べられる植物を主体に植えられたガーデンのことをいい、五感を刺激する参加型のガーデンで、雑草として扱われている食べられる野草や薬となる野草も含まれる。

3. エディブルガーデンの特徴

- ① 野菜のみと違い、ハーブや果樹により、香りや紅葉、実を楽しむ潤いのある環境、憩いの場になる。
- ② コンパニオンプランツとしてハーブと野菜が共生し、病害虫が少なくなる。
- ③ ハーブの場合、剪定や間引きなどの維持管理作業が収穫作業となる。
- ④ 食べられる植物ということで、雑草として扱われていたタンポポやスギナ、スベリヒユなども食べられる植物に含まれ、自然との共生の場になる。
- ⑤ ミツバチや蝶などの蜜源となり、生物多様性に寄与する。
- ⑥ 各種の環境改善効果が期待できるほか、生ゴミも肥料として利用できる場所にもなり、ゴミの軽減にも役立つ。

4. エディブルガーデンと施設

施設	期待される効果
病院・老健施設	・癒しの場(ヒーリングガーデン)、リハビリの場、コミュニティの形成の場等
集合住宅・仮設住宅	・住民同士のコミュニティの形成、高齢者の孤立防止等
教育施設	・食育の場、環境教育の場、コミュニティの形成の場等
商業施設	・各種イベントの開催とガーデンの維持管理の軽減等
研究施設・オフィス	・社員のコミュニケーションの場、リフレッシュの場等



・商業施設の貸し菜園のあるエディブルガーデン

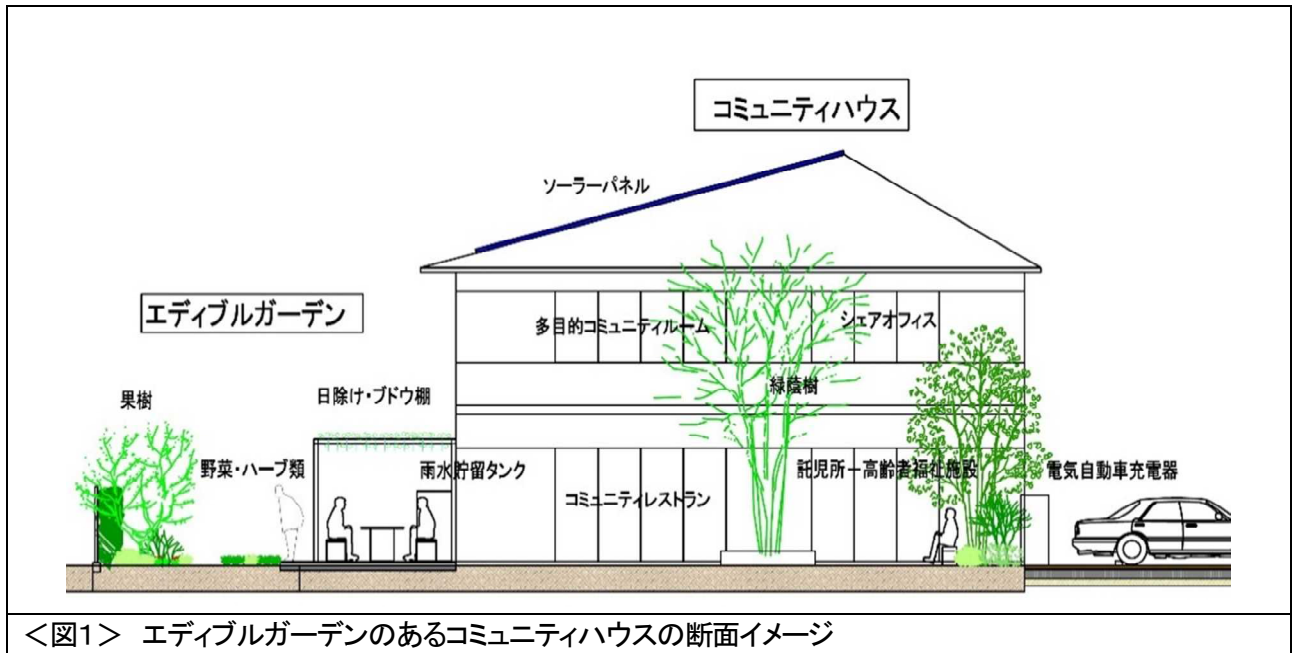


・ユスラウメの採取(高齢者福祉施設の庭)

5. 空き家をエディブルガーデンのあるコミュニティハウスに

空き家をコミュニティレストランや多目的コミュニティルーム、シェアオフィスの機能のあるコミュニティハウスにリニューアル・リノベーションし、庭はエディブルガーデンをつくり、地域のコミュニティの核となる場所にして街の活性化を図ることが考えられる。

また、ソーラーパネルや雨水貯留タンクなどを設置することにより、災害時には防災拠点・避難場所にもなり、さらにビタミンやミネラルの供給の場になる。



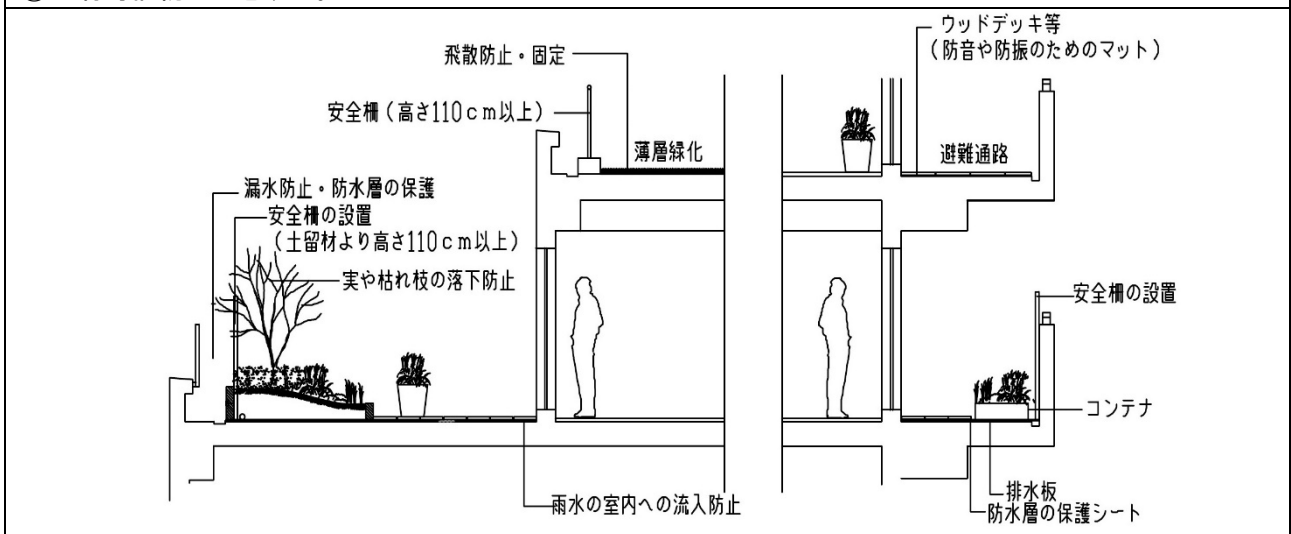
<図1> エディブルガーデンのあるコミュニティハウスの断面イメージ

6. エディブルガーデンのあるコミュニティハウスの特徴

＜エディブルガーデンのあるコミュニティハウスの特徴＞		
分類	施設	特徴・機能
コミュニティハウス (空き家等のリニューアル・リノベーション等)	コミュニティレストラン	皆で作り食べ楽しみ健康に、料理療法 フードロス、困っている人への支援
	多目的コミュニティルーム	集いの場、ヨガ・気功の場 緊急時の避難場所
	シェアオフィス	テレワーク、SOHO、働き方改革
	高齢者福祉施設・託児室等	高齢者の参加、共に生きる
	電気自動車置き場	カーシェアリング、自動運転、減災
	ソーラーパネル・太陽熱温水器	自然エネルギーの利用、減災
	薪ストーブ・薪置き場	自然エネルギーの利用、減災
雨水貯留タンク・雨水利用	自然エネルギーの利用、減災	
エディブルガーデン (空き家の空地、街区公園 のリニューアル・リノベシ ョン等)	野菜・ハーブ・果樹・草花	共同の園芸作業、植物療法、健康 緊急時のビタミン・ミネラルの補給
	日除け・ブドウ棚	休憩スペース
	バードバス・メダカの池	生物多様性への配慮
	落葉集積所	有機物の利用、土壌微生物の活用

7. 屋上にエディブルガーデンをつくる上での留意点

- ① 屋上にガーデンを計画する場合、積載荷重や漏水防止などの建物に対する安全対策とともに、転落防止や枯枝などの落下防止、近隣への配慮、防災に配慮する。
- ② 植栽基盤は保水排水パネルを敷設し、肥料分の多い草花栽培用や野菜栽培用の軽量土壌や改良土壌を使用する。葉菜類では約20cm前後の深さでも栽培が可能。一般的には30cm以上の深さとする。
- ③ 防風ネットや生垣などの設置などによる防風対策をする。
- ④ 野菜栽培では、土壌の飛散防止を考慮して最小限の耕うんとするような計画とする。
- ⑤ 果樹の配置は日当たり、北風、実の落下等を考慮する。
- ⑥ 有毒植物に注意する。



<図2> 安全対策模式図

8. 注意する主な有毒植物

<かぶれを起こす植物>	
草花・つる植物	プリムラ類、ラナンキュラス、ノウゼンカズラ(花汁)、アネモネ、イトマ等
樹木	ウルシ類、ハゼノキ、ヌルデ、オニグルミ、イチヨウ等
<食べると中毒症状を起こす植物>	
草花・つる植物	フクジュソウ、スズラン、スイセン、ナツズイセン、バイケイソウ、イヌサフラン、グロリオサ、クリスマスローズ、スイートピー、ルピナス、チョウセンアサガオ、ニチニチソウ、ツルニチニチソウ、ヒナゲシ、センニンソウ、オモト、タマスダレ、ハシリドコロ、ジキタリス、カロライナジャスミン等
樹木	シャクナゲ、レンゲツツジ(葉と花)、アジサイ、キョウチクトウ、カルミア、エンジェルトランペット、イチイ(赤い仮種皮は食べられる)、エゴノキ(実)、ソテツ、アセビ、シャクヤク(根)、シキミ類、ドクウツギ、ウメ(未成熟な果肉と種子)等
山菜・野菜	ジャガイモ(発芽部分と緑色部分)、モロヘイヤ(種子)等
野草	ヒガンバナ、サワギキョウ、タケニグサ(液汁)、キツネノカミソリ、クサノオウ、テンナンショウ(根茎)、トリカブト等
<飲食に注意するハーブ>	
・妊婦、乳幼児はカモマイル類、ラベンダー、ミント類、ローズマリー、オレガノなどのハーブの飲用は避ける。その他ハーブを飲食する場合は調べてから飲食する。	

9. 家庭果樹・ハーブ・野菜栽培での留意点

家庭果樹	<p>① 果樹では、間引き剪定(混みあった枝や重なりあった枝の除去、残したい枝と太さが競合する太さの枝の除去等)や誘引、花摘み・摘果をしてバランスを保ち、実をならせる。葉や幹、枝に養分を蓄えるので必要以上に強剪定はしない。</p> <p>② 肥料は 11~3月に行う窒素主体の元肥、6~7月にカリ主体の追肥、速効性の窒素を主体の肥料少量与える秋の秋肥(礼肥)の3回施す。</p>
ハーブ	<p>① 一般的なハーブは、梅雨前に混みいった枝や葉などは剪定して風通しをよくして弱るのを防ぐ。秋初に痛んだ葉や枝などを整枝・剪定する。</p> <p>② 収穫は、雨の後は成分が薄く、収穫後にカビが生える原因となるため、2~3日天気が続いた午前中に行うのが望ましい。</p>
野菜	<p>① 腐葉土や完熟堆肥、くん炭など施し、ポカシ肥などを作物にあわせて追肥する。</p> <p>② 作付け計画を立て、連作をせずに栽培適期の輪作とするとともに、多品目・混植栽培とする。ナス科、ウリ科、マメ科などは同じ科のものは連作しない。</p> <p>③ 作物の相性を考慮する。ネギとマメ類、ホウレンソウの後のキュウリ、ジャガイモの後のエンドウやショウガなどは生育が悪くなる。</p> <p>④ 相互の生育がよくなる作物の組み合わせ(コンパニオンプランツ)例、レタスとニンジン、トマトとパジル、カモマイルとキャベツやタマネギ等。</p> <p>⑤ 病虫害を予防する組み合わせ(コンパニオンプランツ)例</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ネギやニラとカボチャやトマト、ホウレンソウ、イチゴ等(臭いによる防虫効果) ・マリーゴールドと葉菜類やナス、ウリ(臭いが線虫害に効果) ・ローズマリーとニンジンやインゲンマメ、エンドウ(害虫を防除) ・ミント類とキャベツ(害虫を防除) <p>⑥ 木酢液や醸造酢、重曹、えひめ AIなどの自然農薬の使用などで無農薬の栽培を心がける。</p>

10. 薬草となる身近な植物

ビワ	常緑果樹	葉を湿布薬に。葉の焼酎漬けのビワのエキスを口内炎や湿布薬に。
キンカン	常緑果樹	ハチミツ漬けでのどの痛みに。果皮を食べることで機能性食品に。
ユズ	常緑果樹	ユズのハチミツ漬けで風邪予防、ユズの種のお茶を歯槽膿漏予防に。
ウメ	落葉果樹	梅肉エキス、梅酢、梅干し、ウメジュース、梅酒で滋養強壮。
カキ	落葉果樹	ポリフェノールやビタミンCが豊富な若葉のお茶を健康飲料茶に。
イチジク	落葉果樹	実はジャムやコンポート、葉はハーブティー、腸内活動を活性化させる。
クワ	落葉果樹	桑の葉茶は食物繊維が豊富で機能性食品、果実酒は疲労回復に
ドクダミ	野草	乾燥させた葉はドクダミ茶に。全草:利尿、整腸、解毒等。

* 参考図書:「大地の薬箱 食べる薬草事典」村上光太郎著・農文協



・ビワ



・キンカン



・クワ



・ドクダミ

11. エディブルガーデンに利用する主な植物

＜主な家庭果樹＞	
オリーブ	果実を渋抜きして塩漬けに。乾燥させた葉はハーブティーに。
ビワ	葉を湿布薬に。葉の焼酎漬けのビワのエキスを口内炎や湿布薬に。
カキ	実をつけるとともに紅葉がきれい。実は生食や柿酢に。葉は柿の葉茶に。
キンカン	ハチミツ漬けでのどの痛みに。果皮を食べることで機能性食品に。
レモン	5月に花を咲かせ、秋に実を収穫。レオン塩や料理、ジュース等に利用。
スタチ	5月に花を咲かせ、9月頃に実を収穫。酸味と香りが強い。和風料理に。
ユズ	ユズのハチミツ漬けで風邪予防、ユズの種のお茶を歯槽膿漏予防に。
ハナユ	ユズより小ぶりで香りが弱い実つきがよく、花に香りがある。
ウメ	青ウメのペーストで下痢止め、二日酔い、食欲増進に。
イチジク	夏に実を収穫。実はジャムやコンポートに。乾燥した葉は入浴剤に。
ザクロ	5月にオレンジの花を、秋に実をつける。乾燥させた果皮はうがい薬に。
カリン	芳香のある実をジャムや蜂蜜付けに、リキュールに。硬く生食は難しい。
ブルーベリー	夏に実をつけ、秋に赤く紅葉する。実をつけた場合には水切れに注意
ブラックベリー	5～6月に花を、夏に実をつける。ジャムなどに。フェンス等に絡ませる。
ブドウ類	夏に実をつける。生食やジュースに。ぶどう棚で日陰をつくることができる。
パッションフルーツ	トケイソウの仲間、5～6月の花を咲かせ、9月に実を。常緑。生食等
＜育てやすい主なハーブ＞	
ローズマリー類	花は春と秋から冬に。乾燥に強い。移植を嫌う。葉と茎を料理、ティー等に。
ラベンダー類	6月に花。花茎をポプリ、ティー、石鹸、精油等。リラックス効果、防虫効果。
ローズゼラニウム	6～7月に淡いピンクの花。乾燥に強い。香りづけに。アレルギーに注意。
レモンバーベナ	半落葉・低木。葉はレモンに似た香り。葉をティーや料理等。鎮静作用。
タイム類	コモンタイム、レモンタイム等。全草を料理やティーに。
ミント類	アップルミント、スペアミント、ペパーミント等。葉を菓子やティー、ポプリに。
セージ類	薬用のあるセージ、夏期が長いチェリーセージ、メキシカンブッシュセージ等
カモマイル類	ローマンカモマイル、1年草のジャーマンカモマイル、リンゴの香りする花
ワイルドストロベリー	春から夏に実をつける。実は生食。ビタミンC、鉄分が豊富。
カレンデュラ	1年草。春に花。こぼれ種で増える。花をティーやサラダに。
スイートバジル	1年草。芳香のある葉。植え付けは5月以降。料理、ティー、ピネガー等。
＜育てやすい主な野菜＞	
アシタバ	多年草。葉をおひたしや天ぷらに。背が高くなる。
ミョウガ	多年草。樹木の下などの日陰地に適する。薬味や漬物、天ぷらに
ニラ	多年草。小さな花も楽しめる。年数回は利用可能。
サラダ菜ミックス	冬に栽培すると虫害を受けない。葉のみを採ると3回は収穫可能。
コカブ	間引きも全草を食べる。葉はビタミンCが豊富。
アオジソ・アカジソ	1年草でこぼれ種で増える。葉や実を薬味等に。アカジソはシソジュース。
ブロッコリー	冬に栽培すると虫害を受けない。脇芽を育てると3回は収穫可能。
オクラ	夏にきれいな花を咲かせ実をつける。種は一昼夜水につけてからまく。

12. 身近な食べられる主な樹木・つる植物・野草

＜常緑・高中木＞	
アカマツ	松葉を松葉ジュース、松葉酒、松葉茶に。血管壁を強くし、血圧を下げる。葉酸には抗がん作用。葉には、ビタミン類、カルシウム、鉄、葉酸、ケルセチンなど。
クロマツ	
カヤ	実を煎って食べることができる。
イチイガシ	実を煎って食べることができる。
スダジイ	実を煎って食べることができる。
マテバシイ	粉にしてクッキーなどにして食べることができる。
ヤマモモ	実を生食のほか、ジャムや果実酒に。
ゲッケイジュ	乾燥した葉をスープやマリネなどの料理に使う。
カラタネオガタマ	葉を民間薬として利用するほか、花を水の張った小鉢に入れて香りを楽しむ。
キンモクセイ	花を桂花酒、乾燥花をジャムや砂糖づけにして菓子や紅茶に。
ヤブツバキ	種子からツバキ油、乾燥させた花や葉は健康茶に、花は天ぷらに。
シャシャンボ	秋に実をつける。実を生食やジャムに。アントシアニンが豊富に含まれる。
＜落葉・高中木＞	
イチヨウ	ギンナンを食用に。葉は健康補助食品に。
コナラ	実をアク抜きし、粉にしてクッキーなどにして食べることができる。
ミズナラ	実をアク抜きし、粉にしてクッキーなどにして食べることができる。
トチノキ	実をアク抜きし、粉にしてトチモチなどにして食べることができる。
イタヤカエデ	樹液をメイプルシロップなどに。
シラカバ	樹液をドリンク剤に。アイヌの人々は砂糖がわりに利用していた。
サンシュユ	日干した果肉だけを利用して滋養強壯のサンシュユ酒に。
オニグルミ	乾燥させた実を和菓子やくるみ餅などに利用。
ヒメリンゴ	実は酸っぱいので果実酒などに利用。小さな花と実を楽しめる。
アキグミ	完熟した実は生食やジャムに。葉と皮は煎じて胃病に。花をハーブティーに。
ヤマボウシ	実は生食やジャム、果実酒に。常緑ヤマボウシの実も食べられる。
ジュンベリー	実は生食やジャムに。花と紅葉も楽しめる。
アカメガシワ	新芽を炒め物や天ぷらに。
オオシマザクラ	塩づけにした葉を桜もちに用いる。
カシワ	抗菌性の成分のある葉を柏餅を包むのに使用。縁起木。
ホオノキ	大きな葉には殺菌作用があり、食物を盛る材料に。
クワ	実は生食やジャム、ジュース、果実酒に。乾燥した葉はハーブティーに。
マタタビ	若葉を茹でたものを味噌あえに。実は果実酒に。
タラノキ	タラの芽で天ぷらなどに。
ニオイコブシ	乾燥した葉はハーブティーに。花の蕾は生薬に。
エンジュ	蕾を日干したものを漢方薬に利用。高血圧に。
＜常緑・低木＞	
ナンテン	生の葉の煎液はうがい薬に利用、乾燥した実を煎じたエキスは漢方薬に。
チャ	葉は緑茶等、若葉は天ぷら、乾燥した葉の粉末は菓子等。健康補助食品。
ギンバイカ	別名マートル。葉を料理の香りづけに。乾燥させた実はスパイスの代わりに。

＜落葉・低木＞	
サンショウ	若葉や実は和食に。幹はスリコギに利用。糠みその腐敗防止に実をいれる。
アマチャ	5～6月に花。乾燥した葉の煎じ液を甘味料として用いる。ハーブティーに。
ユスラウメ	4月に花を咲かせ、6月に実を収穫。ジャムに。
ガマズミ	5～6月に花を咲かせ、秋に赤い実を。ジャムや果実酒に。
ナツハゼ	赤く紅葉する。秋になった黒い実をジャムや果実酒に。
クロモジ	樹皮に芳香がある。高級な楊枝に。根皮は漢方薬の原料。
クコ	夏に花を、秋に赤い実。実はクコ酒、乾燥した若葉はクコ茶に、滋養強壯。
クサボケ	春に花を咲かせ、秋に香りのある実を、実は果樹酒やジャムに、疲労回復。
キイチゴ	夏に実をつける。実は生食やジャムに。
＜つる植物＞	
アケビ	3～4月に花を咲かせ、秋に実を。果肉と葉を食用に。蔓は工芸品の材料に
ムベ	常緑で秋に実をつける。果肉は生食やジャムに。新芽や果肉は天ぷら等。
ヤマブドウ	9～10月に実をつける。実はジュースや果実酒、ワインに。
スイカズラ	5～6月に芳香のある花を。花はサラダやポプリに、茎葉は入浴剤に。
サルトリイバラ	秋に赤い実をつける。若葉や葉を食用に。実は果実酒に。漢方薬に。
アマチャヅル	乾燥させて茎葉をハーブティーに。サポニンのジンセノイド類を含む。
サルナシ	雌雄異株で、秋にキウイのような実をつける。実を果実酒に。
カラスウリ	10月頃に赤い実をつける。熟した果汁と果肉をしもやけや肌荒れなどに。
クズ	若芽と若葉は和え物に、花は酢の物や天ぷらに、根は葛粉に。
＜野草＞	
オオバコ	若葉は和え物、葉は天ぷらに。全草を乾燥させて煮出したものを民間薬に。
ツユクサ	葉や茎、花はおひたしや和え物に。乾燥させた葉はハーブティーに。民間薬。
ナズナ	全草を和え物や天ぷらに。乾燥させた葉はハーブティーに。民間薬。
ノカンゾウ	7月にきれいな花。若葉を和え物や天ぷら、佃煮に。根を煎剤に。民間薬。
スギナ	5～6月収穫の葉は乾燥させてスギナ茶に。欧州ではハーブティー。民間薬。
ユキノシタ	若葉を天ぷらに。乾燥させた葉は煎剤に。民間薬。
ハコベ	葉はおひたしや天ぷら。葉はハーブティーに。全草：胃腸病、歯槽膿漏等。
ヨモギ	葉は草餅や天ぷら。乾燥させた葉はヨモギ茶に。葉・茎：止血、強壯等。
スベリヒユ	生のままサラダなどに。ヨーロッパでは乾期の貴重なサラダの材料。
オオバギボウシ	葉はおひたしや天ぷらに。乾燥させた葉の煎じ液は民間薬に利用。
ドクダミ	6月に花。乾燥させた葉は臭いがなくドクダミ茶に。全草：利尿、整腸、解毒等。
ノビル	茎や葉は食用に。リン茎は焼酎につけて薬用酒に。滋養強壯。
シロザ・アカザ	江戸時代に食用として渡来し栽培。若葉をおひたしや天ぷらに。
カキドオシ	若葉をおひたしや天ぷら、炒め物に。シソ科で香りがある。
タンポポ	葉はサラダや天ぷら。根はノンカフェのコーヒーに。根・葉：胃腸病、強壯等。
* 参考図書：①「地域食材大百科」農文協編、②「ハーブ スパイス館」小学館、③「ハーブのすべてがわかる辞典」ジャパ ンハーブソサエティ著・ナツメ社、④「和ハーブ にほんのわすれもの」古谷暢基著・和ハーブ協会、⑤「山菜・野草の食いしん坊 図鑑」松本則行著・農文協他	