

ミニ浮島で作った野菜を食べて健康に

湖の水面にミニ浮島を設置し野菜を育てよう。ミニ浮島は簡単にでき、新鮮な野菜を食べればもっと健康になり、野菜やお茶作って売れば収入を得ることもできる。

空心菜の特徴

カルシウム、カリウム、鉄分、ビタミンCなどの栄養分を豊富に含む。

新鮮な野菜を食べると体が健康になり、肌がきれいに、長生きできる。

△カルシウム・・・不足すると骨が弱くなる。

△カリウム・・・不足すると、体の老化が早くなる。

空心菜の苗をミニ浮島に設置し水上栽培

・苗づくり

容器に種を入れ苗を作る。30日間で25～30cmに伸びる。

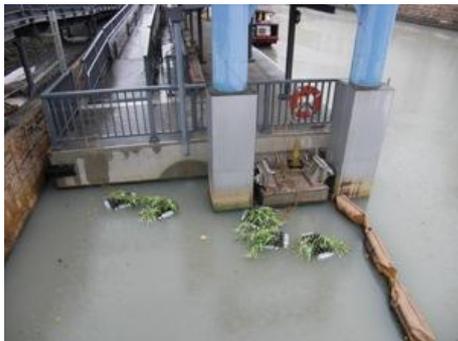
・ミニ浮島をつくる

プラスチックトレイとペットボトルでミニ島を作る。

材料：ペットボトル4本

ポットトレイ（苗を入れる容器）、ハリガネ、

・苗をケースに入れて、ロープをつけて水面に浮かべる。



野菜を川に設置（2010.7.9）

90日



大きく育った空心菜（2010.10.6）

収穫作業

先端30cm程度を切り取る。

調理

空心菜炒め、汁料理、サラダ

空心菜お茶（食べられない太い茎でお茶ができる。）

※太陽光である程度乾燥させ、その後に火で炒める。



収穫した野菜



空心菜の油炒め



空心菜を入れた汁



お茶づくり



空心菜茶