



3 広場

庭のまん中。みんなで集まったり、ごさを敷いてご飯を食ったり、焚き火もしたりするスペース。



1 お砂場レストラン

使わなくなった食器や調理道具を置いて、子どもたちがおままごとをする人気の場所。おままごとで使う水は、雨どいを伝って貯まった雨水タンクから。蛇口をひねれば、子どもたちが自由に使えるようになっている。



2 黒板絵

庭の入口ではいつも、黒板が子どもたちを迎える。その日の「おうち園」の活動をテーマにした絵が描かれ、毎回、「小人」のお話から始まる。「昔あるところに小さな畑があって、小さな畑には小さなおうちがあって、9人の小人さんが遊んでいました。するとそこに…」、子どもたちは物語に誘われ、その主人公のように庭やおうちに吸い込まれ、遊びが始まる。





わが家のビワ染め

常緑でどんどん育つビワ。実を食べ、お茶を飲み、お風呂に入ったら、最後はビワ染めです。木と草との暮らしは、すべてがつながっていると感じます。

① ビワの枝と葉を用意する

90cm×110cmの布を1枚染めるのに、葉つきの枝を4～5本用意します。ビワは常緑なので年中染められますが、実を食べたあと、剪定がてら初夏にすることが多いです。

*剪定について：花ものは花が咲いたあと、実ものは実がついたあとにおこなうと、翌年の花芽を切らないための目安になります。

② 鍋に仕込んで火にかける

ハサミで2～3cmのザク切りにして鍋に入れ、すべて浸るくらいの水を入れます。蓋をして火にかけ、沸騰したら弱火で15～20分ぐつぐつ煮ます。

③ 煮汁を濾す

火を止め、すぐにザルで濾して葉と染液を別々にします。葉を入れたままだと、せっかく出てきた成分が葉に戻ってしまいます。染液は鍋に戻し、葉は土に還します。

④ 布を煮る

鍋に布を入れて火にかけ、沸騰したら弱火で15～20分くつつく煮て、火を止め、翌朝までおきます。熱い液が冷める過程で布の繊維に色素が浸透して染まっています。

やけどに注意!

魔女の鍋をかきまわしているみたい!



植物を煮出した液は、いい香り。大きい鍋を使うときは、屋外でカセットコンロで煮出すと楽しい

2 暮らしに使う木と草

季節の植物でする草木染めは、庭の草木の「色」を楽しめるのが魅力です。大雑把な、独学の染色方法ですが、カーテン（大きな布）やシャツなど、「色あせたら染める」をもう何年も繰り返しています。草木染めは、最初はなかなか慣れないかもしれませんが、4～5年も続けると、お湯を沸かすくらいのお気持ちで、思い立ったときに気軽に染められるようになります。

草木染め初心者におすすめなのは、ビワ染めの方法です。草木染めではふつう、色を布にしつかり定着させたり、発色をよくしたりするために、「媒染剤^{ばいせんざい}」を使います。媒染剤は金属を含む物質を水に溶いた液体のことで、これと植物から煮出した染液の化学反応で、布に色がつきます。でもビワ染めは媒染剤なしでもよく染まります。また、木綿の布を染める場合、染液に浸ける前に布を呉汁



草木染め専用の寸胴鍋。大容量の鍋があると便利。少しだけ染めるなら、ステンレスのボウルでも代用できます

に浸ける処理をすることが多いのですが、ビワ染めではむしろ、しないほうが明るい色に染まります。そういうわけで、ビワは初心者や手間を省きたい人にはもってこいの植物なのです。

初めて染めるときは、大きくて薄い木綿の布を使うといいと思います。布を窓枠の大きさに合わせて切って、染めます。風に揺られてそよぐたびに、湧き立つような幸福感に包まれます。



食べる 梅肉エキス

青梅5個で小さじ1杯分。拾ったりもったりした実で気軽につくれます。

〈梅肉エキスのつくり方〉

- 1 青梅をすりおろし、ガーゼで汁をしばらく取る。
- 2 小鍋(土鍋がベスト!)に入れ、弱火で茶色になるまで煮詰める。

陶器のおろし器が使いやすい



ボウルも鍋の代わりにする



瓶の底にちよびりだけできました

ザルの上に包装紙を敷くと、果肉がくっつきにくい

たくさんとれました〜



食べる 梅干し

梅干しづくりは年に1度の待ち遠しい仕事。木で熟した実で作る梅干しは香りがよくてフルーティー!

〈梅干しのつくり方〉

- 1 きれいに洗った梅の実の重さを量り、その10%の重量の塩を用意する。
- 2 梅と塩を交互に漬け、落とし蓋をして重しをする。約1週間で水が上がる。
- 3 畑で赤じそができたたら塩もみして梅の上のせ、7月の土用の頃までそのまま漬ける。
- 4 梅雨が明けたら3〜4日天日に干す。



高さ2〜4mになる。はしごにのぼって高いところの実を収穫すると、傷のないきれいな実がとれる

梅干しの季節ですよ〜



ウメエダシヤク



花も実も楽しめる「白加賀」

ほしい木 4 ウメ

早春の花と初夏の実は庭に華やかな楽しみを与えてくれます



data

バラ科 梅

【生える場所】公園/庭

【木のタイプ】落葉/中木

北海道から沖縄の各地に分布する。原産地は中国で、日本の南部にも原種があるとも考えられている。

season

花…1〜3月。花を観賞する品種もあり、品種によって開花時期が変わる。

実…6月初旬の青梅でジュースや梅酒や梅肉エキスをつくる。7月中旬の完熟梅で梅干しをつくる。

昆虫…6月頃。梅干しを仕込む時期にウメエダシヤクの成虫が見られる。

わが家の庭の白梅は、まだ寒い2月に咲きだします。するとメジロが集まり、池のアカガエルの産卵も始まります。ウメには実をとる「実梅」、花を楽しむ「花梅」があります。花は香りもよく、花の少ない早春に咲くため日本人に好まれています。実をならせたいのなら、実梅の品種を選びましょう。

梅干しづくりは、子どもたちに人気の手仕事です。実が赤みを帯びた黄色に色づいてきたら、収穫時期。豊作のときは木の下にシートを広げ、長い竹の棒でたたいて落とします。どんどん落ちてくるのが楽しくて、落ちるたびに笑い声!ひと仕事終わったあとのおやつは、「梅干しチューチュー」。竹の皮にくるんだ梅干しを吸って食べます(55ページ参照)。

ウメの収穫時期になると、ひらひら飛ぶ小さなガがいます。ウメエダシヤクといって、ウメの木のある公園でもよく見かけます。「梅干しをつくりなさい」と、教えてくれます。

ほしい草⑨

ドクダミ

「十薬^{じゅうやく}」として重宝される草
可憐な白い花にうっとり



data

ドクダミ科 戴草
[生える場所] 野山/公園/庭
[草のタイプ] 落葉/多年草

北海道から沖縄に自生する。日当たりが悪い庭や木陰に群生する。

season

葉…5～6月。茎ごと葉を摘んで干し、お茶にする。4～11月。葉を丸めて鼻に入ると、鼻づまりに効く。水虫やできものに、もんでつける。
花…5～6月。白い十字型の花が咲く。花のついた茎葉も干してお茶にする。

八重咲の園芸種



つぼみを包む葉の帽子がかわいい



梅雨に入る前に干す

食べる

干してお茶に

干して細かく切った葉は、ほかの葉っぱとブレンドして好みのお茶に。茶筒に入れて保存します。



意外にも? 甘い香りと風味を楽しめます

南のほうから梅雨入り宣言が聞こえてくると、「もうすぐ梅雨ですよ」というように、ドクダミの花が咲きはじめます。植物はつぼみの中にたくさん酵素を含んでいるというので、花が咲きはじめる頃に摘んで軒下に干します。
ドクダミの生薬名は「十薬^{じゅうやく}」。多くの効能がある薬草、という意味です。煎じて飲んだり、葉を丸めて鼻に突っ込んだり：昔からいろいろな方法があります。わが家ではやっぱりお茶です。夏は麦茶がわりに飲んでいきます。お通じがよくありませんよ!

ほしい草⑩

ノビル

冬の間も元気に生える丸ごと食べられる草



data

ヒガンバナ科 野蒜
[生える場所] 野山/庭
[草のタイプ] 落葉/多年草
日本の在来種で、北海道から沖縄に自生する。

味噌汁に入れよう

右ノビル(りんけい)も葉もおいしく食べられる。下ノビルで結んで、酢味噌をつけて食べる



ノビルは放っておくと、畑のあちこちから出てきます。球根(鱗茎^{りんけい})と葉も食べられて、薬味としても使えます。薬味に使えるほかの草が枯れている冬の間も元気なので、庭に植えておくとも重宝します。炒め物や餃子の具にもおすすめです。土がやわらかければ、根元をつかむと株ごと抜けるので収穫もラクラクです。

ほしい草⑪

ヘビイチゴ

小さなかわいい赤い実を草につないで収穫します



ヘビイチゴの花。中心が実になる



data

バラ科 蛇莓
[生える場所] 野山/公園/庭
[草のタイプ] 落葉/多年草
数種類の野生種が、北海道から沖縄に自生する。

イチゴツナギにつないだよ!

ヘビイチゴの指輪



イチゴツナギというイネ科の草があり、不思議な名前だなと思っていたのですが、この草にヘビイチゴの実を刺して重ねると、収穫が便利! イチゴツナギの「イチゴ」はヘビイチゴのことかもしれません。実はそのままでおいしくありませんが、ジャムにしたりお茶にしたり、焼酎漬けにして虫刺されの薬にします。