

今年（ことし）はなんのタネをまく？

あつまれ！ タネ友

タネ交換掲示板で タネをゲットしよう

「今年（ことし）はなにをそだてようかな〜？」と悩むのも、
菜園（さいえん）プランの楽しみだよ。
2014年夏号からはじまったタネ交換掲示板では、
これまでに290種類以上のタネがタネ友同士で交換されました。
今年（ことし）はタネ友で、見たことのないタネをゲットしてみませんか？



気になるタネが
あったら、巻末の
封筒（ふうとう）で応募（おうぼ）しよう



編集部（へんしゅうぶ）に届（とど）いている
タネの中から
おもしろいものを
紹介（しょうかい）しま〜す！

タネ友仲間、募集中！

みんなも自分の畑（はたけ）やプランターでそだてた
野菜（やさい）のタネや、お気に入りの花（はな）や草（くさ）のタネ
を集（あつ）めてみない？ タネを集めたら、タネ
交換（こうかん）掲示板に送（おく）ってね。自分の欲しいタネ
と交換（こうかん）すれば、全国のタネ友仲間たちとつ
ながれるよ！ くわしくは76ページへ！

野菜・豆類

ピーマン嫌いな人も大丈夫！
トマト

トマトみたいな形のピーマン。
最初は緑色で、だんだん赤く、最
後に真っ赤になります。赤いもの
は肉厚でやわらかく、甘くておい
しいです。ビタミン豊富で、1個
にレモン5個分のビタミンCが入
っているそうです。



オカワカメ
葉っぱはハート形

静岡・ペンネーム「うたひめ」さん
ツル性の多年草で、半日陰の場

所（しょ）でもよくそだちます。葉（は）や茎（くき）を
おひたし、油（あぶら）いため、味噌（みそ）汁（じゆ）に。
ヌルヌルとろみがあつてワカメに
似ています。葉（は）の付け根（ね）にできる
ムカゴも食（た）べられて、ムカゴを土（つち）
に植（う）えても増（ふ）やせます。いい香（か）り
のするクリーム色（いろ）の花（はな）が咲（さ）いて、
緑（きよ）のカーテンとしても人気（にんき）です。



写真・埼玉（さいたま）県（けん）花（はな）と緑（きよ）の振興（しんこう）セ
ンター

見た目はショウウガそっくり
キクイモ

福島（ふくしま）・井上（いのうえ）美登里（みどり）さん
村（むら）の「秋味（あきあじ）まつり」で食用（じゆうよう）に売（う）
られていました。漬物（つけもの）ときんぴら
の試食（しじき）を食（た）べてみたらサクサクと
歯（は）切れがよくて、ヤーコンにそっ
くり。「植（う）えても芽（め）がでるよ」と
いわれたので自分（じぶん）用に1袋（ふく）、「の
らのら」のタネ友用（ともよう）にもう1袋（ふく）買（か）

いました。強いので荒地（あれち）でもそ
だつそうです。



写真・久野（くの）充敬（みちたか）

モチモチねばりがある
黄（き）モチトウモロコシ

茨城（いばらき）・斎藤（さいとう）博嗣（ひろし）さん

一般的な（いっぱんてき）な柔らか（やわ）かいスイートコー
ンでなく、粒（つぶ）の硬（かた）いフrintコー
ン。草勢（そうせい）が強く、丈夫（じょうぶ）でそだてや
すい。モチモチした食感（しきかん）が特徴（とくごう）で、
未熟（みじく）果（か）はゆでるか焼（や）きモロコシに。
成熟（せいじく）した実は乾燥（かんそう）させれば長期保
存（ぞんぞん）可能（可能）。粗挽（あらび）きにしてご飯（はん）に混（ま）ぜ
たりおかゆにしたり。粉（こな）はお団子（だんご）
やチャパティなどに。



もちもち /

ちっちゃくてかわいい
民田（みんでん）ナス

小さなタマゴ形（がた）のかわいいナス
です。ヘタにはトゲがないので触（さわ）
ってもチクチクしません。山形県（やまがたけん）
庄内（しょう内）地方（ちほう）の伝統（でんとう）野菜（やさい）で、主（おも）にから
し漬（つけ）け、味噌（みそ）漬（つけ）けなど漬物（つけもの）にして
食（た）べられています。直径（ちけい）3〜4cm
（15g）の頃（ころ）が一番（いちばん）おいしい大きさ
といわれています。

へたの下の白いところは一日
で成長（せいちょう）した分（ぶん）。タイミングを
逃（のが）さず収穫（ととく）するのがポイント



写真・「食（しよく）の都庄内（みやこ）」ブランド戦略（せんりゃく）会議（かいぎ）

◆マークは86ページに用語解説あり