

堆肥の使い方とコンポスト容器での堆肥の作り方

文責 ● J A 富農振興課 千葉 行雄

堆肥を施用すると野菜の生育や品質が良くなるといわれていますが、野菜に限らず畑には地力維持や土作り（1月号で紹介しました）の意味からも堆肥が欠かせません。かつて、堆肥は稲わらや麦わら、作物残渣、落ち葉などを踏み込み、あるいは家畜の敷きわらに糞尿がしみ込んだ厩肥を堆積し、これらを切り返して発酵させて作られました。発酵の進んだ完熟堆肥と呼ばれる堆肥は肥料成分が少なく土に近い状態になっていたため、堆肥が種子や苗に触れても問題がなくて、10ヶ当たり1〜2ヶ程度施用されていました。

現在堆肥として使われているものは古典的な堆肥とは性質が異なっているものも多いので使い方にも注意が必要です。最も大きな違いは、かつての堆肥に比べて稲わらなどが少なく、鶏糞や豚糞入りの堆肥が増えたことです。これらは肥料成分含量の高いものが多いので、従来の堆肥と同じように施用すると養分過剰になるおそれがあります。鶏糞や豚糞入りの堆肥は、肥料成分含量にもよりますが10ヶ当たり300〜500ヶの施用が適当でしょう。家庭用のコンポスト容器を利用して堆肥を作ろうとしてもべとべとの腐った状態になることがよくあります。原料の水分が多すぎることで空気が良く入らないことが原因です。

コンポスト容器は、水はけが良く日当たりの良い場所に設置します。堆肥の発酵は、水分60%ぐらいが適当とされていますが、原料として投入される野菜屑や生ごみは水分が90%以上もあり堆肥としての発酵が進みません。生ごみはきちんと水切りをし、野菜屑などは水気を感じない程度に乾かして、わらや籾殻などを原料と同量以上に混ぜ入れて水分を調整します。米ぬかを混ぜるのも効果的です。これに原料より少な目の土を被せてください。土を入れることで発酵しやすくなり、防臭にもなります。落ち葉や野草はセシウムを検査済みのものを使用してください。これを繰り返しますが、サ

コンポスト容器での堆肥づくり



サンドイッチ状態は発酵が進まない

隙間を作って空気を入れる

ンドイッチ状態にせず、時々かき混ぜて空気を入れる（切り返し）ことが発酵を進めるコツです。

かんたんRecipe

サンチュと牛肉の生春巻き



豆知識 生春巻きの皮はぬるま湯にくぐらせ、軟らかくなったら具材を巻く。皮はくつきやすいので1枚ずつ行うことをお勧めします。

- ① 牛肉は軽く塩コショウをする。サンチュは良く洗い、水気を切る。カイワレ大根は根元を切って洗い、ダイコンとニンジンはいずれもスライサーで輪切りにし、ニンジンは歯ごたえが残る程度にざっと塩ゆでしてから食べやすい大きさに切って冷ます
- ② フライパンを中火で熱し、牛肉を焼き、色が変わったら焼肉のタレを入れて弱火でじっくりからめる
- ③ 生春巻きの皮をぬるま湯にくぐらせ軟らかくしたらサンチュ、牛肉、ダイコン、ニンジン、カイワレ大根を巻き、ポン酢をつけて食べる

〈材料〉4人分

サンチュ	8枚
牛肉薄切り	8枚
ニンジン	50g
カイワレ大根	80本
ダイコン	100g
生春巻きの皮	大8枚
焼肉のタレ	適量
ポン酢	適量
塩コショウ	適量
塩	適量



野菜ソムリエプロ 木村 千恵美さん





こしえる母さんの

大地の恵み de
クッキング



大東町中川
佐々木 万里子さん

しいたけ入りドーナツ



- ①生シイタケ、クルミを細かく刻む
- ②ボウルに小麦粉、塩、ベーキングパウダーを振るいにかける
- ③別のボウルに卵、砂糖、サラダ油の順で混ぜ、牛乳とバニラエッセンスを加えてしっかり混ぜる
- ④③に①、②の順に入れ、ゴムベラでさっくり混ぜ合わせる
- ⑤④をドーナツ形成容器（ドーナツメーカー）に入れ、揚げ油（分量外）できつね色になるまで揚げる

【一口メモ】

- ・ドーナツメーカーが無い時は、生地をスプーンですくい油で揚げてください。
- ・ゴマやカボチャペーストを入れてもおいしくできます。



材料（14個分）

- 生シイタケ …………… 2個
- クルミ …………… 1/4カップ
- くみあい小麦粉 …………… 170g
- ベーキングパウダー …………… 小さじ2
- 塩 …………… 小さじ1/4
- 卵 …………… 1個
- 砂糖 …………… 50g
- サラダ油 …………… 大さじ3
- 牛乳 …………… 100ml
- バニラエッセンス …………… 少々



日替わりランチ（チキンの甘酢あんソテー） 500円（税込）

ドルチェ

住所 一関市大町 6-29
電話 0191-26-3748
営業時間 10:00 ~ 15:00
定休日 不定休



（お店から一言）

当店では、太陽の恵みをたくさん受けた地元産の野菜を使用し、心と体が元気になれるようにと心を込めて調理しています。日替わりランチのチキンの甘酢あんソテー（=写真）は、地元産の鶏肉にゆっくりと火を通しふんわり焼き上げて絡めた甘酢あんが食欲をそそります。旬の野菜もたっぷりとれるバランスの良いランチメニューです。先代のマスターの味を受け継いだナポリタンやスパゲティグラタン、チキンカツサンドもお薦めです。地元の産直や道の駅で惣菜や弁当の販売をしているほか、2日前までのご注文で弁当やオードブルにも対応しています。市内のイベントにも出店していますので、ぜひご利用ください。

