

この本を手にとってくれたあなたへ

「野菜って自分で育てられるの?」「農薬って何?使わなくていいの?」そんなシンプルな疑問から、農業と家庭菜園の世界はひらけます。この本は、ゼロから始める人のために、やさしく・楽しく・わかりやすく書きました。

こんな人に読んでほしい! 家庭菜園をやってみたいけど、何から始めればいいのかわからない人 農薬を使わない栽培に興味がある人 農業を将来の仕事として考えている学生さん 食の安全や環境に関心がある人

もくじ

第1章	そもそも農業って何?家庭菜園でできること	p.3
第2章	農薬ってなに?使わない栽培ってどういうこと?	p.5
第3章	土づくりからはじめよう!	p.8
第4章	はじめて野菜を育てる!おすすめ10選	p.10
第5章	虫・病気・草——自然の力で乗り越える	p.13
第6章	収穫!食べよう!楽しもう!	p.16
第7章	もっとうまくなりたい人へ:次のステップ	p.18
コラム	よくある質問Q&A / 用語集	p.20

第1章 そもそも農業って何?家庭菜園でできること

農業とは、土・水・太陽のエネルギーを使って、食べ物を育てることです。スーパーに並ぶ野菜も、もとをたどれば誰かが土を耕し、種をまき、水やりをして育てたもの。それを自分でやってみるのが、家庭菜園や農業への第一歩です!

家庭菜園でできること

プランター 超お手軽 ベランダや窓辺でOK!土を入れたプランターさえあれば、今日からスタートできます。	庭・畑 じっくり派 庭の一角や市民農園を借りて本格的な野菜づくり。家族みんなで楽しめます。	農業体験 本格派 農家さんの畑で体験したり、農業学校に通ったり。将来の仕事にもつながります。
---	---	--

農業はみんなのもの！農業は「お金持ちの趣味」でも「難しい職業」でもありません。土・水・太陽さえあれば、誰でも、どこでも始められます。まずは小さな一歩から！プランターで育てたトマトのおいしさは格別ですよ。

第2章 農薬ってなに？使わない栽培ってどういうこと？

野菜を育てていると、虫に食われたり、病気になったりします。そのときに使われる薬が「農薬」です。でも——農薬を使わなくても野菜は育てられます！この章では農薬について正直にお伝えします。

農薬の「メリット」と「デメリット」

農薬を使う場合のメリット	農薬を使わない場合のメリット
害虫・病気を素早く抑えられる	土の中の微生物に影響が出ることも
収穫量が安定する	農薬が残留するリスク（基準値以内でも気になる人も）
見た目がきれいな野菜が作れる	農薬散布時に農家の体への負荷がある
大規模農業に向いている	生態系（ミツバチなど）への影響が研究されている

！農薬について、正直に言うと日本では農薬の使用は法律で厳しく管理されており、基準内であれば安全とされています。一方、「なるべく使いたくない」という選択も尊重されています。どちらが正解ということではなく、あなたが「どう育てたいか」を選べる時代です。

農薬を使わない栽培の3つの考え方

自然農法 肥料も農薬も使わず、自然の生態系の力だけで育てる考え方。福岡正信氏が有名。	有機農業 化学農薬・化学肥料を使わず、有機肥料（堆肥など）を使って育てる方法。有機JAS認証も。	減農薬栽培 農薬をゼロにはしないが、必要最低限に減らす考え方。特別栽培農産物として表示できる。
--	--	---

？知ってる？「無農薬」が使えない理由【知っておこう：「無農薬」という言葉について】実は「無農薬野菜」という表現は、法律（農林水産省のガイドライン）で販売・宣伝に使うことが禁止されています。理由は「過去の農薬使用をゼロと断言できない」「絶対はない」から。だから農家さんは代わりに「栽培期間中農薬不使用」と表現します。ラベルでこの言葉を見かけたら、農家さんのこだわりのサインです！

第3章 土づくりからはじめよう！

「野菜は土で育つ」——これは農業の世界の合言葉です。農薬を使わない栽培では特に、土の質と土の中の生き物がとても重要。まず「土づくり」の基本を知りましょう！

いい土って、どんな土？

フカフカしている	根が張りやすく、水はけ・水もちのバランスが良い状態
ミミズがいる	土壌微生物が豊かで、有機物の分解が進んでいるサイン
においがよい	腐葉土や堆肥が熟成した、甘い土のにおいがする
暗い茶色～黒色	有機物（腐植）が豊富で栄養が多い証拠

土づくりのSTEPS（プランター・畑どちらでもOK）

STEP 1	市販の培養土または畑の土を準備 ホームセンターで「野菜用培養土」を購入すれば最初は失敗なし。畑の場合は深さ20～30cm耕す。
STEP 2	堆肥（たいひ）を混ぜる 牛糞堆肥・腐葉土・コンポスト（生ゴミ堆肥）を土の1～2割ほど混ぜ込む。微生物が増えて土が豊かになる。
STEP 3	石灰で酸性を調整（必要な場合）多くの野菜はpH6～6.5（弱酸性～中性）を好む。苦土石灰を少量まいて1～2週間おくと土が落ち着く。
STEP 4	種まき・苗の植え付け前に2週間おく 堆肥と石灰を混ぜたあと、すぐ植えると根が傷む場合あり。少し待ってから植えるのがコツ。

コンポスト（生ゴミ堆肥）を試してみよう 生ゴミ（野菜くず・卵の殻・コーヒーかす）を堆肥にするのが「コンポスト」。家庭から出る生ゴミが、最高の肥料に変わります。100均や通販で買えるコンポストボックスで手軽に始められますよ！

第4章 はじめて野菜を育てる！おすすめ10選

農薬なしでも育てやすい野菜を厳選！難易度・収穫までの期間・育て方のポイントを一覧でチェックしよう。

ミニトマト 難易度：（かんたん）収穫まで：60～70日 ポイント：プランターOK。わき芽かきで実がたくさんなる。夏が旬。	ラディッシュ（二十日大根） 難易度：（超かんたん）収穫まで：20～30日 ポイント：短期間で収穫できるので初心者最適。春秋がベスト。
--	--

バジル 難易度：（かんたん）収穫まで：種まきから30日～ ポイント：ハーブは害虫がつきにくい。他の野菜のそばに植えると虫よけに！	シソ（大葉） 難易度：（かんたん）収穫まで：種まきから40日～ ポイント：日本の気候に合った強い植物。半日陰でも育つ。
--	---

ほうれん草 難易度：（やや注意）収穫まで：40～50日 ポイント：酸性の土が苦手なので石灰で調整。秋まきがおすすめ。	きゅうり 難易度：（やや注意）収穫まで：60～65日 ポイント：ネットに誘引するだけで鈴なりに！水やりをこまめに。
--	---

小松菜 難易度：（かんたん）収穫まで：30～40日 ポイント：年中育てやすい万能野菜。プランターでも豊作。	じゃがいも 難易度：（やや注意）収穫まで：90日前後 ポイント：種芋を植えるだけで大収穫。土寄せを忘れずに。
---	--

ピーマン 難易度：（やや注意）収穫まで：60～70日 ポイント：暑さに強くたくさん収穫できる。水やり多めが好き。	かぼちゃ 難易度：（広い場所が必要）収穫まで：90～100日 ポイント：ツルが広がるが無農薬でも育てやすい代表格。
--	---

プランターでさっそくやってみよう！プランター（深さ20cm以上）があれば、ミニトマト・ラディッシュ・ハーブ類はすぐ始められます。ホームセンターの「野菜コーナー」に行けば、種・苗・土・プランターが全部そろいます。まずは1種類だけ育ててみましょう！

第5章 虫・病気・草——自然の力で乗り越える

農薬を使わないと虫や病気が心配.....でも大丈夫！自然の力を借りた対処法がたくさんあります。むしろ、農場に虫がいること自体は「生態系が豊か」なサインです。

虫・病気への対処法まとめ

問題	原因・サイン	農薬なしの対処法
アブラムシ	葉や茎に小さな虫が密集	水で流す・テントウムシを招く・アルミホイルでマルチ
青虫・毛虫	キャベツ・ブロッコリーに多い	手で取る・防虫ネットをかける
うどんこ病	葉が白い粉をふいたようになる	風通しをよくする・罹患した葉を除去・重曹スプレー
根腐れ	茎がグナグナになる	水のやり過ぎが原因。水はけの良い土づくりで予防
雑草	いつのまにかはびこる	草マルチ（抜いた草を土の上に敷く）で次の草を抑える

コンパニオンプランツって知ってる？

一緒に植えると互いに助け合う「植物の組み合わせ」のことです！

メイン野菜	一緒に植える植物	効果
トマト	バジル	アブラムシ・害虫を遠ざける。味もよくなると言われる
キャベツ	マリーゴールド	独特の香りがモンシロチョウなどを遠ざける

メイン野菜	一緒に植える植物	効果
ナス	パセリ	害虫を減らす効果。地面を覆い乾燥も防ぐ
じゃがいも	ホウレンソウ	根圏を分けて互いの成長を助け合う

虫がいても怖くない！自然の循環を信じよう 虫がいる農場は「いきてる農場」。天敵（テントウムシ・クモ・カエル）が自然と増えてきます。最初は虫を見てドキッとすることもありますが、生態系のつながりを実感できるのも農業の醍醐味！農薬を使わないことで、こんな小さな自然が農場に戻ってきます。

第6章 収穫！食べよう！楽しもう！

ついに収穫の日！自分で育てた野菜は、どんな高級野菜より美味しく感じます。収穫のコツと、採れたて野菜の楽しみ方を紹介します！

収穫のタイミングを見極めよう

野菜	収穫の目安
ミニトマト	実が完全に赤くなって、触ると少し柔らかい感じがしたら
きゅうり	20cm前後になったら。大きくなり過ぎると苦くなる
ほうれん草	草丈25cm以上になったら外葉から順に収穫
ラディッシュ	根の肩が土の表面から少し出て直径2～3cmになったら
じゃがいも	茎葉が黄色くなり枯れてきたら掘り上げる

採れたてをもっと楽しむコツ 採れたて野菜は栄養価が高く、味も格別！採れた日に食べるのが一番。時間が経つほど甘みと栄養が落ちます 食べきれない場合はすぐ冷蔵保存、またはプランチング（さっと湯がく）して冷凍 余った野菜はご近所・友人・SNSでシェア——それが農業コミュニティの始まり！

失敗を恐れなくていい！いきなり全部自分で育てなくていい。まずプランター1個、野菜1種類から始めれば十分。土を触るだけでも、種をまくだけでも、野菜が育つ過程を見るだけでも 農業への第一歩として素晴らしいことです！失敗しても全然OK。農家さんたちも、何度も失敗しながら今があります。

第7章 もっとうまくなりたい人へ：次のステップ

家庭菜園を楽しめてきたら、次のステップを考えてみましょう。農業はずっと学び続けられる、奥深い世界です。

STEP 1	市民農園・シェア農園を借りる 自治体・農協が運営する市民農園を借りて本格的な畑を体験。年間1～5万円程度で利用できます。
STEP 2	農業体験・農業ボランティアに参加 WWOOF（ウーフ）やビジターファームなど、農家に滞在しながら学ぶプログラムが全国にあります。
STEP 3	有機農業の勉強会・コミュニティに参加 地域の有機農業研究会・NPO・農業塾に参加。先輩農家からの技術と人脈が得られます。
STEP 4	農業学校・農業大学校に通う 都道府県立農業大学校や農業系専門学校では、実践的な農業技術と経営を学べます。
STEP 5	農業で仕事をする 新規就農支援・農業法人への就職・農地取得など、農業を本職にする道もあります。

役立つ情報源

情報源	特徴
農林水産省「農業女子プロジェクト」	農業に興味がある若い女性を中心とした情報発信サイト
農業体験サービス（検索）	「農業体験 ○○県」で地域の農業体験を検索できます
YouTube農業チャンネル	「自然農法」「家庭菜園」などで検索すると実践動画が豊富
NHK「やさいの時間」	NHK Eテレの家庭菜園入門番組。初心者に大人気
地域の農協（JA）	ホームセンターや農協で苗・種・土・農具のアドバイスがもらえます

? コラム よくある質問 Q&A

Q Q. 農薬なしだと虫だらけになりませんか？ A. 最初は虫が増えることもありますが、だんだんと天敵（テントウムシ・クモなど）も増えてバランスが取れてきます。防虫ネットやコンパニオンプランツを活用すれば大幅に減らせます。

Q Q. 有機野菜って高いけど、自分で育てればお得？ A. 種や苗・土の費用はかかりますが、プランター菜園なら初期費用5,000円程度で始められます。採れる量が増えれば食費の節約にもなりますよ。

Q Q. 「無農薬野菜」と書かれた野菜は信頼できる？ A. 実は「無農薬」という表示は農林水産省のガイドラインで販売・宣伝への使用が禁止されています。正確には「栽培期間中農薬不使用」という表現を使います。この表現があるお店や農家さんは法律をよく知っているということで、むしろ信頼できるサインです！

Q Q. マンションのベランダでも野菜は育てられる？ A. はい！ミニトマト・ハーブ・ラディッシュならプランターで十分育てられます。日当たりが1日4時間以上あればOKです。

Q Q. 農業を仕事にするにはどうすればいい？ A. 都道府県の農業大学校・新規就農支援窓口・農業法人への就職などの道があります。まず地域の農業委員会や農協に相談するのがおすすめです。

用語集

用語	意味
農薬	農作物を害虫・病気・雑草から守るために使う薬品の総称。使用は法律で厳しく管理されている。
有機JAS	農林水産省が定めた有機農産物の認証規格。化学農薬・化学肥料不使用で3年以上経過した農地で栽培が条件。
堆肥（たいひ）	落ち葉・家畜のふん・生ゴミなどを微生物が分解した有機肥料。土壌改良に使われる。
コンパニオンプランツ	一緒に植えると互いに成長を助け合う植物の組み合わせ。害虫忌避・成長促進などの効果がある。
コンポスト	生ゴミや落ち葉などを微生物の力で分解・発酵させた有機堆肥、またはその装置のこと。
自然農法	農薬・肥料を使わず、自然の生態系に任せて野菜を育てる農法。福岡正信氏が提唱。
特別栽培農産物	慣行栽培と比べて農薬・化学肥料の使用量を50%以上削減した農産物。農林水産省のガイドラインに基づく表示。
コンパニオンプランツ	一緒に植えると互いを助け合う植物の組み合わせ。自然の虫よけ・成長促進などに活用される。
マルチ	土の表面をビニールや草などで覆うこと。雑草抑制・保温・保湿の効果がある。
pH（ピーエイチ）	酸性・アルカリ性の度合いを示す数値。7が中性で、数字が小さいほど酸性。多くの野菜は6～6.5を好む。

おわりに

土を触ってみてください。種をまいてみてください。水をやってみてください。

それだけで、あなたは農業の世界の入り口に立っています。

農業は難しくない。特別な資格もいらない。お金も、広い土地も、最初は必要ない。必要なのは、「育ててみたい！」というその気持ちだけ。農薬を使わない選択は、あなたと土と食べる人、そして地球にやさしい選択です。あなたの農業ライフ、いつか笑顔の収穫が待っています！

さあ、今日から始めよう！