

## はじめに 4

## 目 次

**第1章** —自分でつくる野菜はなぜおいしい—

—買つたらわからない本当の野菜の顔— 7

- 1 句のものを味わう／2 新鮮なものを食べる／3 収穫適期に採れる／4 いろいろな品種を楽しむ  
 ／5 見る目が養われる／6 安心して食べることができる

**第2章** —自分でつくる野菜は健康にいい

—病気に強いからだになる！ 栄養たっぷりの野菜を食べる方法— 27

- 1 栄養たっぷり、その理由／2 健康にいい理由／3 野菜別、正しい保存方法／4 捨てる部分に価値がある／5 野菜の持つ栄養素いろいろ

**第3章** —自分でつくる野菜は楽しい—

—つくることでわかる意外な楽しみ— 49

- 1 規格外品だって食べられる／2 自分なりのつくり方に挑戦できる／3 一度採つたら終わりじゃない、何度も楽しむ収穫法／4 一つ一つに手間暇がかけられる／5 野菜づくりの仲間ができる

**第4章** —つくる場所はいろいろある—

—ケース別・適している野菜、適していない野菜— 63

- 1 キッチンで／2 ベランダで／3 自分の家の庭で／4 貸し農園で／5 市民農園で／6 体験農園で

**第5章** —では、野菜を育ててみよう！— 知つていると違うプロの技— 83

- 1 これぞプロの技 —野菜の管理—／2 野菜づくりの環境／3 これができたら百点満点！ —作付け計画—

**第6章** —個別の野菜のつくり方 —つくりやすい野菜、つくりにくい野菜がある— 129

- 1 まずはどの野菜をつくるか／2 野菜の家系図と出身地でわかる育て方のポイント／3 實際につくりてみよう

**第7章** —日本の地方野菜あれこれ —各地の風土が生んだ野菜たち— 153

- 1 地域独特の地方野菜／2 つくれてみよう地方野菜／3 地方野菜の衰退と復活

**第8章** —有機農法にチャレンジ

—自分でつくるからこそできる新しい挑戦— 171

- 1 自分でつくるのに向いている有機農法／2 これだけはおさえたい、五つのポイント／3 自家採種のススメ／4 有機農法、こんなことにも気をつけたい

**第9章** —日本の野菜の現状 —野菜をとりまく諸問題— 193

- 1 本当の日本産の野菜とは／2 野菜の自給率低下／3 産地と消費地の隔たり／4 野菜品種の変化

