

眺めても楽しい
家庭菜園「ポタジェ」

「ポタジェ (potager) または「ジャルダン・ポタジェ (jardin potager)」は、家庭菜園を意味するフランス語で、果樹、野菜、ハーブ、草花などを混植した実用と観賞の両目的を兼ね備えた庭です。

ポタジェの歴史は古く、イタリアの貴族の家に生まれた聖ベネディクトゥス (480年頃～547年) が、ローマ南方

野菜と一緒に花やハーブも育てる
「眺める菜園」「食べられる庭」

ポタジェの魅力

potager

ヨーロッパで古くから営まれてきた家庭菜園「ポタジェ」。花やハーブ、果樹などを野菜と一緒に育てて「見て美しい、育てておいしい」菜園作りをしようというとても自然で、理にかなったやり方です。相性のよい組み合わせはありますが、決して形式ばったものではなく、特別なルールがあるわけでもありません。ガーデニングを楽しむようにデザインして野菜を植えたり、野菜畑にハーブや草花を植えたり。皆さんの庭作りや菜園生活をもっと自由で楽しく、豊かなものにする「ポタジェ」の魅力、お伝えします。

文 外山たら とやま・たら

世界各地のハーブを研究ののち、日本での栽培方法やコンパニオンプランツを研究。現在、自然バランス農法をライフワークにしている。ハーブ&美味しい野菜塾塾長。著書に「有機・無農薬栽培の野菜づくり」、「感じるハーブ」など。



のモンテ・カッシーノに修道院を開き、そこにポタジェを作ったのが始まりと言われます。聖ベネディクトゥスは「すべて労働は祈りにつながる」と言い、修道院は「自給自足」の生活を行いました。農業から医療用品 (ハーブなど) など、すべて修道会の一員が担当し、修道士や修道女は「右手に聖書を、左手に鋏を」…という生活を送りました。

それゆえに、「ポタジェ」の語源は「ポタージュ」(Potager) であり、ポタジェで修道士が食べるスープを作るための野菜を栽培したことに由来します。

近世になると、世界中から多くの果樹や野菜、草花がヨーロッパに持ち込まれると共に、実用だけでなく見た目の豪華さが重視されるようになりました。貴族や荘園主たちはこぞて整形ガーデンや沈床式ガーデンにポタジェを組み入れました。

現代では、貴族趣味的なポタジェではなく、レンガを積み重ねた家庭ガーデンや装飾的なテラコッタにハーブや野菜、果樹などを植栽するなど、オリジナリティーやアイデアにあふれたポタジェが世界の園芸家の間で愛されています。

相性のよい組み合わせで
野菜とハーブの混植を

ポタジェの特徴は、一般の畑のように単一の作物を栽培するのではなく、さま

ざまな植物を混植する点にあります。

さまざまな動植物が共存する自然の森には、病害虫の被害はあまり起こりません。害虫が発生すれば天敵 (※1) が襲来し、被害植物も自己防衛物質 (※2) を放出して害虫を撃退します。

植物の豊かな土中には、普通、土壌にさまざまな微生物が千万から億くらいはいると言われます。これらの多様な微生物が共存することで

病原菌の多発を防ぐことができます。このように地上のさまざまな植物や昆虫、鳥や動物、土壌中の小動物や微生物が連携して自然界のバランスは保たれています。

この自然の知恵を家庭園芸に応用したのがポタジェです。混植することによって、土中の微生物が多様化し、その結果作物の生長を促進したり、病害虫に対する抵抗力が増したり、味がよくなるなどの利点があります。

最近では食物の安全性の高まりと共に



中世のポタジェイメージ

有機栽培や無農薬栽培が注目を浴び、ドイツの「クラインガルテン (市民農園)」では、多くの市民がポタジェを楽しんでいます。

ポタジェは、観賞と実用、かつ農薬を低減できるなどの点から、今後の世界のガーデニングの潮流になると私は考えています。皆さんも今春、ポタジェにトライしてみてください。

※1 天敵とは？
園芸分野では特に、害虫を捕食、または寄生して殺傷する生物を指します。例えば、アブラムシの代表的な天敵は、ナナホシテントウ、ナミアントウなどのテントウムシ類と、クサカゲロウ、ヒラタアブの幼虫です。アオムシの天敵は、スズメバチや小鳥たちです。

※2 植物の自己防衛物質とは？
植物は動物のように敵に襲われても逃げることはできません。しかし、誕生から何億年もたった現在も植物は生き延びています。なぜでしょう。

1930年頃、ロシアのポリス・トーキンが、植物を傷つけるとその周囲にいる細菌などが死ぬ現象を発見しました。ポリス・トーキンはこれを植物が周囲に何らかの揮発性物質を放出したためと考えて、この物質を「フイトンチッド」と命名しました。

フイトンチッドは「植物」を意味する「Phyto」と「殺す」を意味する「cide」から作られた造語です。植物の精油に含まれるテルペノイドなどには殺菌力を持つ成分が数多く含まれており、これらの物質がフイトンチッドの本体と考えられています。

相性のよい組み合わせを
次のページで紹介しています

さわやかなミントの香りが モンシロチョウやカメムシを忌避！

カブをはじめとするアブラナ科野菜（キャベツ、ブロッコリーなど）にはモンシロチョウの幼虫のアオムシがよくつきまします。これらのアブラナ科野菜のかたわらに**ペニーロイヤルミント**を植えると、モンシロチョウがミントのにおいを嫌い、卵を産みつけなくなります。**オレンジミント**や**キャンディミント**にも同じような効果があります。また、ペニーロイヤルミントはカメムシを忌避する効果が知られています。ひとつ注意していただきたいのは、畑またはガーデンに違う種類のミントを近づけて植えないことです。ミントは交雑すると香りが劣化します。

カブ



定番はトマト＆バジル カラフルな花で害虫予防も

トマトとバジルの混植は定番で、バジルはトマトの生長を助け、味をよくします。トマトとバジルの両サイドに**ナスタチューム**と**マリーゴールド**を植えると害虫予防になります。ナスタチュームはおとりになってトマトのエカキムシを防ぎ、マリーゴールドは土中のセンチュウを減少します。それ以上に楽しいのが、トマトの赤い実とバジルの葉のグリーン、ナスタチュームとマリーゴールドの黄色や赤の花々のコントラストの美しさです。ポタジェの魅力を象徴するような組み合わせです。

トマト



まずはこの組み合わせがおすすめ

相性のよい野菜とハーブ

さまざまな植物を混植することで、互いによい効果が期待できるポタジェ。より相性のよい植物同士を組み合わせると、一層効果的です。たらさんがおすすめする、一緒に育てたい組み合わせの作物やハーブ、草花をご紹介します。



エダマメの根粒菌が 土を肥沃に

エダマメをはじめとするマメ科植物の根には、根粒菌が共生しています。根粒菌は空気中から3大栄養素のひとつである窒素を取り入れることができ、土を肥沃にしてそばの作物に栄養を与えます。エダマメの根粒菌も**トウモロコシ**に窒素成分を与え、枝葉をがっちり育て実つきをよくします。また、エダマメはトウモロコシの害虫であるフキノメイガを忌避し、トウモロコシはエダマメの害虫であるカメムシを忌避します。

エダマメ・トウモロコシ

タマネギの生育が期待できる ジャーマンカモミール

タマネギのかたわらに**ジャーマンカモミール**を植えつけたとタマネギのタマを太らせ、甘くなります。それは、カモミールが土中のカルシウムをはじめとするミネラル成分を自分のまわりに集め、それをタマネギが吸収するからだと思われます。また、カモミールは、自分がおとりになってタマネギをアブラムシから守り、タマネギの赤さび病を忌避します。



タマネギ

害虫を防ぐ ポタジェの万能選手！

タンジーはアリを忌避するハーブで有名です。アリはアブラナ科野菜を直接には食害しませんが、アブラムシやカメムシと共生関係にあるので、これらの害虫によるすす病などを招きます。タンジーをリンゴ、ウメなどの果樹やバラの根元に植えると、アリによる病害虫を防いでくれます。また、アブラムシのつきやすい作物のまわりにヨモギの仲間の**ローマンワームウッド**や**サザンウッド**を植えると、アブラムシの天敵のテントウムシを呼んで作物を守ります。



害虫の天敵を呼び寄せるディル 互いに助け合うエダマメ

キュウリのかたわらにディルを植えると、**ディル**が天敵のテントウムシを呼び、キュウリのアブラムシなどの害虫を忌避してくれます。キュウリのそばに**エダマメ**を植えると、エダマメがキュウリに栄養を与えます。また、エダマメは根を深く張るのに対してキュウリは根を浅く張ります。これが土中の微生物の多様化を招き、土が肥え、エダマメもキュウリもよい収穫が期待できます。キュウリが生長するとエダマメにはちょうどよい日陰になり、マメが太ります。



キュウリ



ハーブに集まる虫たちが授粉をお手伝い

ラベンダーや**コモンセージ**、**クリーピングボリジ**の花は、ハチやチョウを呼び、授粉の手伝いをしてくれます。トマトは自家授粉しますが、房採り**ミニトマト**のような花数が多い野菜は虫たちに授粉を手伝ってもらった方がより多くの果実が収穫できます。