

# それでも、 食べ切れなかったら

食べ残ってしまった物は、堆肥として土に返し、元気な野菜を育てましょう。「段ボール堆肥」は簡単で経済的。イチオシの方法です。

以前はコンポスターで生ごみを処理していた赤沼さん。当時は生ごみを外まで運んだり夏場は臭ったりと苦労もあり、結局はもえるごみで出すことが多かったといいます。そんな時友人に薦められたのが「段ボール堆肥」。この方法をはじめて半年、「意外と簡単で、ずぼらな私でも続いています。臭いもなく、ごみ出しも週2回が1回、1袋に減りました」と、その効果を話します。

「前は手を抜くとカサカサになり、手を抜くとカサカサになりたりするので、「愛着が湧いてかわいい」と赤沼さん。「生ごみがいつの間にか減っているのも不思議」と、お子さんに研究を薦めるほど。

とはいえ、いざはじめるとなると面倒なもの。赤沼さんは「まずは道具をそろえて。あとは難しいことはありません」と話します。「生ごみは減るし、重たい思いもしなくて良い。私にとっては良いことづくめ」と、赤沼さんも太鼓判を押す段ボール堆肥を、皆さんもはじめてみてください。

あかぬま みなこ  
**赤沼美奈子さん(穂高有明)**

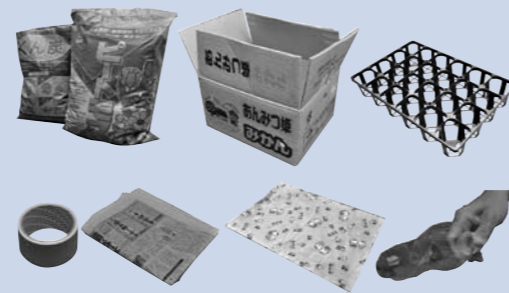
中学3年と小学4年の息子さん、ご主人の4人家族。生ごみをかき混ぜる際は素手で行い、日々の変化を感じながらダンボール堆肥の成長(?)を楽しんでいます。

## たいひ 段ボール堆肥を 作ってみよう



週に1回、1袋になりました。

### 準備するもの



ピートモス・もみがらくん炭(ホームセンターなどで手に入ります) / 段ボール箱(家族4人で10<sup>キ</sup>のみかん箱程度) / 箱の足となるもの(おススメは園芸ポット入れ。通気性が確保されます。レンガや木片でもOK) / 布ガムテープ / 新聞紙(朝刊1日分) / フタ用の布(風呂敷などでOK) / スコップ(先の丸いもの。赤沼さんはペットボトルを使って手作りしています)

### 箱を準備しよう!

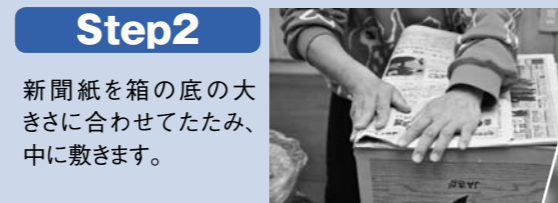


### Step1



段ボールを組み立てます。ふたの部分を立ててガムテープで張り合わせます。持ち手の穴もふさぎます。

### Step2



新聞紙を箱の底の大きさに合わせてたたみ、中に敷きます。

### Step3



ピートモス6 : もみがらくん炭4の割合で混ぜた基材を段ボール箱に入れます。

### 段ボールを足の上に設置して準備完了!

必ず壁と床から段ボールを離して設置してください。(びしょり結露してしまいます…)



### 生ごみを入れよう!

段ボールの中に生ごみを入れ、スコップで混ぜ込みます。

#### ポイント1

- 生ごみはなるべく水気を切って。
- 表面に生ごみが見えていると虫が来ることもあるので注意!

#### ポイント2

- 入れないほうが良いもの  
玉ねぎの皮、生の肉や魚、貝がら、肉の太い骨、漬物など塩分の強いもの、大きな種。

混ぜ終わったら布をかぶせませす。調理をして生ごみが出るたびに繰り返します。

1~2週間たつと、箱が温かくなってきます。これが、分解が進んでいる証拠。温かくならなくても、ゆっくり進んでいるので焦らずに!



#### こんな時は…

- 虫がわいてしまった / カビが発生した時は…  
油を1カップほど入れよく混ぜます。2~3日で温度が上がり、殺虫されます。(少し臭いが出ます)
- 臭いが気になりましたら…  
基材を少し加えてみてください。臭いが収まるまで、布をはずして風通しの良い場所へ移してもOK。

### 堆肥を使おう!

3~4カ月後、段ボールの中の基材がべつついてきたら堆肥にします。



半分は、次の段ボール堆肥に引き継ぎます。  
不足分は、ピートモス6 : もみがらくん炭4の割合で混ぜたものを加えてください。

半分は、堆肥にします。  
土に埋める、または袋に入れるなどして、約3カ月熟成させてから畑や園芸に使いましょう。