アルカディアニュース

Vol.18
2010.04月号

＜発行＞アルカディアホーム
埼玉県志木市柏町4-5-1
ＴＥＬ：0800-888-6522
ＦＡＸ：048-486-6521

気軽に始めるミニハーブガーデン

暮らしに憩いと彩りを添える 小さなハーブガーデン作りをご紹介します。

みなさんこんにちは。いかがお過ごしでしょうか。
みなさんの暮らしと住まいを快適にするためのちょっと役立つ情報をお届けいたします。

気候が穏やかになって、ガーデニングがぴったりの季節になりました。興味はあるけどちょっと大変そう?何から始めたらよいかわからない?というあなたに、プランターや庭先の小さなスペースで育てられるハーブガーデンをおすすめします。ハーブは栽培が簡単なので初心者向き。しかも料理に使えるので、楽しみも2倍。キッチンの日当たりがよければ、窓際で育てられるものもあります。

こんなハーブがおすすめです

ハーブはもともとが雑草の一種なので丈夫で、育てる場所や品種にそれほど神経を使わずに栽培することができます。しかし植物にはそれぞれ原産地があるので、原産地の気候や土壌に近い環境であればよりよく育ちます。自宅の環境や生育したときの大きさを確認し、そのうえで育てやすいものを選ぶとよいでしょう。

セージやタイム、オレガノは、地中海沿岸が原産のハーブです。湿度が低く、雨が少ないエリアなので、水をやりすぎず乾燥気味に育てましょう。アルカリ性の土を好みますので、用土には石灰を混ぜるようにします。

バジル、レモングラスなどは熱帯・亜熱帯産のハーブ。冬の寒さに弱いので暖かい場所で栽培します。適度な水分が必要なので、乾燥しすぎないように注意してください。

植える時期と用土の配合

多くのハーブは気温15～20度で発芽するので、春先から5月にかけて種をまきしましょう。ただしバジルは20～25度と夏栽培向き。梅雨が明けてから植えるといいかもしれません。レモンバーム、ミント、バジルは水に入れておくだけで1週間程度すると根が生えるので特に育てやすいようです。丈夫な根が生えたら、プランターに植え直しましょう。

用土は、水はけがよく、湿気を蓄えてくれるものを選びます。人気の高いセージやタイムを例に取ると、赤玉土60%(※1)にピートモス40%(※2)ぐらいの配合がよいでしょう。アルカリ性の土を好むので、さらに石灰を少々プラス。日当たりがよく、時々日陰になる場所が栽培に向きます。セージは挿し木による栽培が確実で、約1ヵ月で根を下ろします。タイムは生い茂ると蒸れて腐敗しやすいので、こまめに収穫して間引きしながら育てます。

※1 赤玉土＝赤土を粒状にしたもので、用土のベースに用いる。水はけのよさと水を含む性質の両方をもっている。
※2 ピートモス＝シダや水苔により発酵させた園芸用の用土。水分を蓄えると、通気性や保水性に優れる性質をもっている。

水やりと育て方のコツ

種類を問わず、水は乾いてからたっぷり与えるのが基本です。そして肥料はなるべく控えた方が、香りのよいハーブが育ちます。

また、種から育てなくても挿し木や株分けによって、増やせるハーブもあります。挿し木に合うのは、ミント、バジル、ラベンダーなど。6～7月の穏やかな天候の日を選び、新しい枝を15センチぐらいの所で切って下の葉を落とし、茎を斜めに切り落として水につけます。1～2時間経ってから、用土に戻すと発根します。1カ月ぐらい経ってしっかり根が生えたら、日当たりのよい場所に移植しましょう。

株分けができるのは、ミント、オレガノ、レモングラスなど。株が古くなると虫や病気も発生しやすくなるので、大きく育ったら適当な大きさに分けて移植しましょう。

ハーブの使い方いろいろ

収穫したものをそのまま使ってハーブティーを楽しんでみましょう。ハーブは手で細かくちぎって、ティースプーン3杯ぐらいをポット(500mlが目安)に入れ熱湯を注ぎます。約4分蒸らしてから注いで飲みましょう。乾燥させたものを使うならば、ティースプーン1杯程度、約3分蒸らせばOKです。ハーブは一種類でももちろんおいしくいただけますが、オリジナルのブレンドを楽しんだり、紅茶に加えて飲むのもおすすめです。

また生のハーブは、料理の味も引き立ててくれます。タイムやセージはこってりした肉料理にぴったり。香り付けだけでなく消化を助ける働きもあります。オレガノやバジルはトマトやチーズを使う料理にマッチします。

カンタン！我が家の笑顔レシピ

カレイの香草パン粉焼き

料理に使えるハーブはぜひ土つきのポットで育てましょう。
必要なときにいつでも新鮮なハーブをつまんで使用でき、香りにも癒されます。

材料（4人分）

カレイ(白身の魚でも可)	4尾	おろしにんにく	1/2個	プチトマト	4個
パン粉(乾燥)	大さじ8	バター	6g	レタス	大4枚
バジル	8枚	パルメザンチーズ	大さじ1 2/3	好みのノンオイルドレッシング	12g
パセリ	少量	サラダ油	小さじ1弱		

①カレイに塩・こしょう(分量外)をうすくふっておく。
②バジル、パセリ、バターを細かく刻み、パン粉、パルメザンチーズ、おろしにんにくとともに混ぜ合わせ、カレイの表面にまぶす。
③アルミホイルに油をしき、②のカレイをのせる。
④オーブンまたはグリルで③のカレイのパン粉に焦げ目がつく程度まで焼く。
⑤レタスはせん切りにし、トマトは半分に切って添える。
⑥皿にカレイと⑤を盛り付け、好みでドレッシングをかける。

Point 淡白な白身魚を使うことで、ハーブの香りが活かされます。刻んだハーブをパン粉に混ぜたハーブパン粉は日常の料理にアクセントをつけてくれます。

栄養価 [1人分]　エネルギー:125kcal　たんぱく質:17.5g　脂質:3g　食塩:1g

レシピ・栄養価計算　管理栄養士　佐川奈穂子／料理制作・撮影　兎兎(とと)工房(中山明美)

住まいのことならなら　アルカディアホームにお任せ下さい。