

ナスチウム Nasturtium
イラストレーション 橋本 守男

HERBS

園芸豆図鑑vol.9ハーブ



財団法人 相模原市みどりの協会

〒228 神奈川県相模原市麻溝台2317番地の1
TEL 0427-77-2860 FAX 0427-77-2861

参考文献

ハ・ブ大全
HERBS

ハ・ブ 新来の香草たち

新園芸相談 8 ハ・ブと野菜

楽しいハ・ブ入門

監修 高山恵美子

協力 県立フラワーセンター・大船植物園

(リチャード・メイビ 小学館)

(Lesley Bremness VIKINGI STUDIO BOOKS)

(朝日新聞社)

(日本放送出版協会)

(横浜みどり 主婦の友社)

財団法人 相模原市みどりの協会

遠い昔から人々に大切にされてきたハ - プ。可憐な花や葉にすこしふれただけで清らかな香りが漂い、とても優しい気持ちにしてくれます。

風にそよぐ広いハ - プガ - デンは遙かな夢ですが、庭の片隅やプランタ - や鉢の小さな空間でも十分にハ - プを育てられます。ハ - プは育てる楽しみの他に、収穫して食べたり飲んだり作ったり飾ったりという楽しみを運んでくれます。

たくさんのハ - プの中で、人気があり育てやすいハ - プをご紹介します。心ゆくかな生活があなたを待っているでしょう。



サンショウ

ハーブってなに？

ハ - プとは主に温帯産で、茎、葉、花などが生活に役立つ香りのある植物のことをいいます。その用途は料理、薬、美容、香料、染色などいろいろです。語源はラテン語の herba で草本植物を意味し、日本語では香草、香料用植物などと訳されています。ハ - プというと地中海沿岸やヨーロッパ中 - 北部から来た新しい植物をイメージしますが、実は日本でも昔から香りや効能のある植物を生活に取り入れています。サンショウ、ショウガ、シソ、ミョウガ、ミツバ、セリ、ドクダミ、ショウブ、ユズ、ヨモギなど日本原産のもの、又は古くに渡来したものなど日頃馴染みの植物ですが、これらも日本のハーブなのです。

暮らしの中で…

ティータイムに

無農薬で育てたハーブのお茶で、季節の花や葉の色や香りを楽しみましょう。ハーブクッキーやケーキに添えて。ティーの1人分は刻んだ生葉で小さじ3杯、乾燥葉で小さじ1杯です。最初は少なめのほうがよいでしょう。ポットもカップも金属はやめて、陶磁器やガラス器を使います。紅茶や緑茶を入れる要領で、熱湯を注ぎ4～5分蒸らしてください。香りや味がわかってきたら、体調や気分にあわせて自分で2、3種類のハーブをブレンド。紅茶やジュースなどにいれてみるのもよいでしょう。ハーブの量が少ないときは、1枚葉を浮かべるだけでさわやかな香りがします。

料理に

ハーブ料理の本を参考にしてください。最初は使い過ぎないように、自分の家の味覚に合った分量をさがします。塩、オイル、バター、ピネガー(酢)、チーズなどにあらかじめ混ぜておいてから使うのもよいでしょう。よく知られている料理の基本のハーブとしてはブーケガルニがあります。パセリの茎とタイムの小枝と月桂樹の葉を束ねたものでスープやシチューに使います。

ドライフラワーに

乾燥花のことで、晴れた日の朝方、朝露が引いた頃に収穫します。花は乾燥中にも開花するので、2、3分咲きの頃がよいです。汚れを取り除いて、何本かまとめて束にして輪ゴムでくくり、花を下にしてつるします。カビがはえない風通しのよい日陰を選びます。

ポプリに

乾燥したハーブを数種類ミックスして熟成し、自分の気に入った香りを作り出したものです。すてきな容器に入れて室内に芳香を漂わせたり、布袋に入れて匂い袋(サシェ)や香り枕を作ります。花、葉などを広げてパリパリになるほど充分乾燥させてから、ピンに密閉して熟成します。ラベンダー、ミント、バラなどを中心にとると、他のハーブをブレンドしやすいでしょう。

入浴剤に

日本にも柚子湯(ゆずゆ)や菖蒲湯(しょうぶゆ)があります。ハーブのゆたかな香りが身体中を包みこみ、リラックスさせてくれます。小さい布袋に入れて生の場合は水から、乾燥したものはお湯になってから浴槽に入れます。本格的にはハーブを煮出してから、お湯にいれます。ミント、ラベンダー、ローズマリー、レモンバーム、カモマイル、セージなど向いています。

石けんに

ハーブを煮出した液を布でこします。無着色、無香料の石けんをおろしがねでおろします。これらを湯煎してねっとりしてきたら型に流しこみ、陰干しするとハーブ石けんができます。分量は水150cc、ハーブは生なら200g、乾燥なら10g、石けん100gが標準です。入浴剤に向いているハーブがよいでしょう。

染色に

昔は草木染めがあたりまえでしたが、今はほとんどが大量生産の為に化学染料になっています。このごろまた、化学染料ではなかなか出ない柔らかな色合いのハーブ染めなどの草木染めが見直されてきています。同じ植物であってもその生育場所や状態、採取の時期や温度によって違う色合いに染め上がります。使用する媒染剤(色素を繊維に固着させ、発色を促すための化学物質)によっても色が違ってきます。染色の本を参考にしてください。



栽培と管理

種まき

最近はハーブの苗や種を扱う店が多くなりました。種を買ったら説明をよく読みましょう。ほとんどのハーブは春まきですが、梅雨時や夏の高温を嫌い、秋まきの方がよいものもあります。種の大きさや性質によって、じかまきするものと、平鉢や育苗箱にまいて苗作りをするものがあります。通信販売も利用できます。はじめて栽培するときはポット苗からはじめるのもよいでしょう。

苗作り

用土は清潔で通気性、保水性がよいもので、ピートモスとパーミキュライトの等量混合がよいでしょう。水やりを十分にし、新聞紙でおおい日陰で管理します。発芽したら葉がふれあわないように間引きし、本葉が3～4枚でたら小さなポットに種まき用土をいれ、根を傷めないよう仮植えをします。根の張りがとてもよくなります。

定植

仮植えした苗が本葉6～7枚に育ったら、それぞれのハーブの原産地を参考に、適した場所、適した用土に植えつけます。株間に気をつけ、根鉢をくずさないように定植します。

一般的に露地植えの場合は10日ほど前に土をよく耕して、堆肥か腐葉土をすきこみ、緩効性化成肥料(例えばチッ素8:リン酸8:カリ8)と少量の苦土石灰をまぜます。鉢やプランターの容器植えの場合は小粒赤玉土7、腐葉土3に、緩効性化成肥料と苦土石灰を各々小さじ1杯くらいをまぜます。日あたり、風通し、雨に注意し、必要に応じて支柱を立てます。

肥料と水やり

一般に露地植えでは元肥以外の肥料を控えめにした方が香りのよいものが育ちます。特に花を咲かせたい場合はチッ素肥料が多くなりすぎないようにします。容器植えでは水やりの度に元肥が溶けだしてしまうので、月に2回程薄い液肥をやります。過湿を苦手とするハーブが多いので、露地植えの水やりは控え目にしましょう。容器植えのハーブは土の量が少なく室内や軒下では夜露もありませんので、土の表面が白く乾いたら水やりをします。

病虫害

ハーブは強い香りを持つので病気や害虫が少ないです。生で食べるものが多いので農薬は使わずに育てましょう。蜜蜂やカメムシは害がありません。アブラムシはつぶしたり枝を切り取ります。ヨトウムシは夜に捕まえます。ナメクジは夜ビールやバナナの皮で皿に誘いこみ退治します。またハーブを混植すると病虫害が少なくなります。カモマイルやヤロウなどは近くの植物に活力を与えることで知られています。タイムやセージの浸出液と少量の食器用の洗剤を霧吹きにいれて、殺虫剤代わりに使うのもよいでしょう。

繁殖

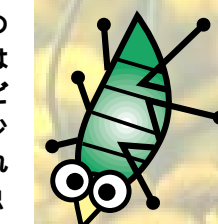
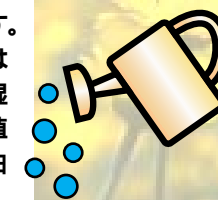
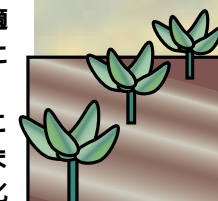
実生をとる他にさまざまな方法があります。さし木、とり木、株分けは性質が親と同じになるので、ハーブに向いています。さし木は枝先を切り取って発根させること。草の場合さし芽といい、木の場合さし木といいます。

とり木は勢いのある枝を選び、U字形の針金で地面に固定し、土をかけて発根させることです。元の枝から切り離します。

株分けは株を掘り上げ、いたんだ根を切り取り、根や茎を持って静かに引き離します。離せないときはハサミで切り離します。



このパンフレットは医学専門書ではありません。どのような植物成分も、食用、薬用、外用を問わず、一部の人にアレルギー - を生じさせる可能性があります。自然のものなら安心だと考えがちですが、有害なもの、過度に用いてはいけないものもたくさんあります。元来ハ - プは薬用植物として使われているものが多く、使い方や分量には十分注意を払い、同じものを習慣的に使わないようにしましょう。





イタリアン パセリ(英名 Italian parsley)

濃緑色の縮んだ葉のパセリがおなじみだが、料理の飾りに使われてしまうことが多い。パセリはビタミンA・B1・B2・Cが豊富で積極的に使いたいハーブである。この平たい葉のイタリアンパセリは野性的な香りがあったとてもおいしい。

セリ科2年草

原産地 地中海沿岸東部

種まき 9月、4月

開花期 5～6月

草丈 40～60cm

育て方 日なたでも半日陰の場所でもよいが、やや湿り気のある肥えた土を好む。種は一昼夜水につけておき、2、3粒ずつじかまきし、土を薄くかける。発芽まで2～3週間かかる。間引きながら株間を20cmくらいにする。土が乾ききらないように水やりをする。暑さには少々弱い、耐寒力があり、病虫害にも強い。

収穫・利用 生の茎葉を随時収穫する。乾燥してもおいしい。収穫する時は株が衰えないように本葉を10枚以上残して生育をみながら摘み取る。料理。

オレガノ(和名 ハナハッカ 英名 Oregano または Wild marjoram)

少しくせのある香りだがトマトと相性がよく、イタリア料理やメキシコ料理によく使われる。初夏から夏にかけて、紫がかったピンクの小花が咲く。

シソ科多年草

原産地 ヨーロッパ

種まき 4～5月

開花期 6～8月

草丈 40～70cm

育て方 日あたり、水はけがよければ少々やせ地でもよい。乾燥を好む。細かい種なので土をかけない。じかまきもできる。耐寒性があり丈夫で、株分けやさし木でふやせる。横にひろがるので、株間を十分にあげる。梅雨時は茂り過ぎると蒸れて病気になるやすいので刈りこむ。

収穫・利用 葉は随時摘み取って利用。料理には少量でよい。花の咲き初めに根元から刈り取り、束ねて陰干しにして保存。乾燥後もよく香りが残る。料理、ポプリ、ドライフラワ-、入浴剤。



カモマイル(英名 Chamomile)

小菊に似た花にはリンゴのような甘い香りがある。花が香る1年草のジャーマン種の他、花も茎も香る多年草のロマン種、その変種で染色や切り花に利用する黄色の花のダイヤ-ズ種がある。

ジャーマン カモマイル(和名 カミツレ 英名 German chamomile)

キク科1年草

原産地 地中海沿岸

種まき 9～10月(秋まきのほうがよい)、3月末～4月

開花期 5～7月

草丈 60cm

育て方 日あたり、水はけのよい場所を好み、育てやすい。種は細かいので砂などをまぜてじかまきをする。後はこぼれ種でふえる。開花が進むにつれて黄色い花床が盛り上がり、花弁がそりかえる。

収穫・利用 晴れた日の午前中、開花3、4日目の花だけ摘み取る。ジャーマンカモマイルは「おかあさんのハーブ」と呼ばれ、鎮静・発汗・消化促進作用があり、生花や乾燥花のティ-はヨーロッパで健康茶として人気が高い。ティ-、入浴剤、ロ-ション、ポプリ。



ロマン カモマイル(和名 ロマカミツレ 英名 Roman chamomile)

キク科多年草

原産地 イギリス、中欧、南欧

種まき 9～10月 3月末～4月

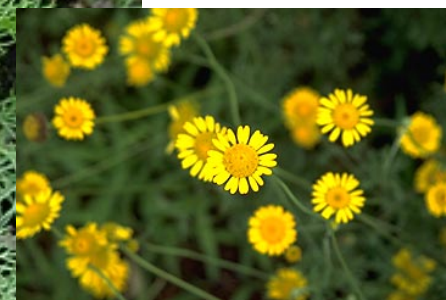
開花期 4～5月

草丈 15～30cm

育て方 ジャーマン種より丈が低く、開花が進んで花床が盛り上がり、花床が空洞にならない。香りは少し違う。近くに生えている植物が元気になることから「植物のお医者さん」といわれる。

日あたり、水はけのよい場所を好む。種まきでもよいが、さし木、株分けが簡単。若枝が横に広がっていくので、芝生状にして歩く度に芳香を楽しむのもよい。この場合1年に2、3回刈りこむ。

収穫・利用 開花前がよい。刈りこんだ茎葉を陰干しにして荒く刻んで使用する。入浴剤、リンス、ポプリ。



ダイヤズ カモマイル

カレ- プラント(英名 Curry plant)

細い針状の銀色の葉は、花壇の縁取りとして使われる。葉はカレ-の香りがするため料理の香りづけに使われる。カレ-粉には入っていない。花は香りはないが乾燥してもきれいな黄色なのでポプリやドライフラワ-に使われる。

キク科半耐寒性常緑低木

原産地 南ヨーロッパ

さし木 5～7月、9～11月

開花期 7～8月

草丈 45cm

育て方 日あたりよく、肥沃で水はけのよい場所を好む。春か秋にさし木する。定植する場合株間は30cmくらいあける。初秋に少し刈りこむ。冬は霜よけのおおいをして株を保護してやるとよい。

収穫・利用 葉はいつでも収穫。生でも乾燥しても同じように料理に利用できる。(食べる前に料理から葉を取り除いて食べないようにする。)料理、ポプリ、ドライフラワ-、切り花。



サントリナ(和名 ワタスギギク 英名 Santolina)

葉の白い毛が綿に似ているのと、細かい切れこみがフリンジドラベンダ-に似ていることから、コットンラベンダ-の名があるが、ラベンダ-ではない。夏には小さな黄色い花が咲く。強い香りの銀白色の葉が美しく、ハーブガ-デンの縁取りに使われる。

キク科常緑小低木

原産地 地中海沿岸

さし芽 5～6月

開花期 7～8月

草丈 30～60cm

育て方 日あたり、水はけのよい場所を好む。さし芽でふやす。耐寒性がかなりあり、関東より西では露地栽培できる。葉が茂ってきたら蒸れないように整理してやる。病虫害はほとんどない。

収穫・利用 刈り取って乾燥した花や葉をポプリにしたり、防虫剤として枝を衣類・本の間にいれておく。ポプリ、防虫剤。



スイートバジル(和名メボウキ 別名バジリコ 英名 Sweet basil)

緑のつやのある葉にはすばらしい香りがあり、イタリア料理やプロバンス料理には欠かせない。バジル類は香りや葉の形がいろいろで園芸品種が多く、紫葉のダクオパ、ルバジル、葉の大きいレタスバジル、丈の低いブッシュバジルなどがある。

シソ科1年草
 原産地 熱帯アジア、太平洋諸島
 種まき 5～7月
 開花期 7～9月
 草丈 40～60cm

育て方 日あたりと水はけがよい場所、保水力のある肥沃な土を好む。熱帯原産なので25℃以上で3～5日で発芽、成育も早い。過湿にならない程度にたっぷりと水をやる。成育が盛んになりはじめたら、つぼみのある中心の枝は切り取り(摘心)、下から伸びているわき芽を伸ばし横張りの株に育てる。8月下旬に切り戻し、霜がおりる前に鉢上げして室内で管理するとわずかの間だが冬も利用できる。

収穫・利用 若い葉や咲いたばかりの花を摘み取って利用。穂先以外は乾燥すると香りが飛ぶので、葉の両面にオリブ油を塗って冷凍したり、オリブ油や酢に枝ごとに入れて香りを移す。ニンニクやトマトと相性がよい。料理、ハブピネガ(酢)、ハブオイル(油)、ティー、ペスト・ジェノベゼ(バジルとにんにくと松の実とオリブ油をミキサーでクリム状にしあげたもの)にして保存。

スイートフェネル(和名ウイキョウ 英名 Sweet fennel)

初夏には2m以上に育ち、黄色の小花を傘のように咲かせる。種、葉、茎、根のどの部分をかんでも強烈な甘い香りが口に広がる。日本にも古くから入り、平安時代の記録に残っていて、健胃剤などとして使われてきた。

セリ科多年草
 原産地 地中海沿岸
 種まき 9～10月、4～5月
 開花期 5～8月
 草丈 100～200cm

育て方 日あたり、風通し、水はけのよい場所を好む。秋か春にじかまきし間引いて株間を50cm以上にする。根が直根性なので容器栽培の場合は大きめの鉢を選ぶ。高温時の乾燥に弱いので、夏は水やりに注意。花や種を収穫したら花軸を根本から切り取る。カメムシがつくがあまり害はない。

収穫・利用 種まきから2ヶ月ぐらいい間引き苗を利用。ついで葉、つぼみ、種を利用する。生の葉や茎をサラダにしたり、魚にのせて焼いたり、煮込んだりする。種はパン、菓子、ピクルス作りに。料理、ティー、ポプリ、ドライフラワー。



セイヨウタンポポ(英名 Dandelion)

道端に咲いているのであまり注目されていないが、実は全草が有用なハーブである。「ライオンの歯」のような鋸歯には、ビタミンA・C、鉄分、カリウムなどが多く含まれている。フランスでは改良された野菜用の栽培品種があり、サラダに利用されている。

キク科多年草
 原産地 北半球の温暖地域
 種まき 9～10月、株分け 2～3月
 開花期 4～8月
 草丈 10～50cm

育て方 日あたりのよい場所を好む。種をまいたら本葉7～8枚で定植する。株分けも簡単である。株分けは根から出る白い乳液を水で洗い、2、3時間水揚げをするのがコツ。庭や容器に植えておけば汚染の心配がなく食用になる。

収穫・利用 葉は苦みがある。サラダにしたり、ゆでて十分水にさらし、おひたしやあえものに。根はうすく刻んで乾燥し、フライパンで10分煎ってコヒミルで挽き、タンポポコヒにする。カフェインがなく、利尿作用がある。花は黄色、根は赤色の染料になる。料理、染色。

パープルセージ



クラリーセージ

セージ(和名 薬用サルビア 英名 Sage)

学名「サルビア」には「救う」という意味があり、古くから利用されている薬用ハーブの筆頭格。強い香りのある銀緑色の葉に唇型の花が美しく、園芸品種も多い。豚肉料理や鳥肉料理に少量加えると風味を増し消化を助ける。

シソ科常緑亜低木
 原産地 地中海沿岸
 種まき 4～5月、9～10月
 開花期 5～7月
 草丈 40～80cm

育て方 日あたり、水はけのよい場所を好む。種は大きめなのでじかまきにする。点まきしてから間引く。害虫がつかず育てやすいが、寒さにやや弱いので、最初の年の冬越しに注意する。3～4年で元気がなくなるので、さし木やとり木で株を更新する。

収穫・利用 随時下葉から摘み取って利用。開花直前か直後に枝ごと切り取る。また梅雨前には必ず株元20cmを残して切り取っておく。生、乾燥共に香りが強いので、利用する量を控えめにするのがコツ。料理、ティ(うがいに使う)、ドライフラワー、ポプリ、入浴剤。

センテッドゼラニウム(英名 Scented geranium)

センテッドゼラニウムはニオイゼラニウムとも呼ばれ、芳香性があり代表的なものにローズゼラニウムがある。園芸種が多く、花ではなく葉や茎の方にバラやミントやレモンなどのさまざまな香りの精油分を持つ。市販の化粧品にも利用されている。

フウロソウ科多年草
 原産地 南アフリカ
 種まき 4～5月、9～10月
 開花期 4～11月
 草丈 30～70cm

育て方 日あたり、水はけのよい場所を好む。種はじかまきも可。さし木、株分けも簡単。乾燥気味に育て、軒下で越冬させる。成長が速いので1年ごとに大きな鉢に植え替える。

収穫・利用 随時葉を利用。夏ごろ葉の香りが一段と強くなる。切り戻しをかねて夏の終わりに枝を整理し、乾燥保存する。ティー、ジュース、ジャム、菓子(ケキモ)、ポプリ、入浴剤。



パイン(松)ゼラニウム



コモンタイム

タイム(英名 Thyme)

小さな葉や花が愛らしく、香りも豊富で、斑入り葉や銀葉などがある。「立ち性」と地面を這う「ほふく性」のタイプがあり、園芸品種が多い。幅広く利用されているハーブで、ビタミンAや鉄分を含み、血液の循環を良くしたり、消化を促進する。

シソ科常緑小低木
 原産地 地中海沿岸
 種まき 4～9月
 開花期 5～6月、10～11月
 草丈 10～30cm

育て方 日あたり、水はけ、風通しのよい乾燥した石灰質土壌を好む。高温にも低温にも強いが、過湿に弱い。容器栽培でもよい。種まき後定植してもよいが、さし木、とり木、株分けが簡単。ほふく性のものは中心部が枯れやすいので、3年に1回程度株を更新するとよい。

収穫・利用 多数の小枝が出てしっかりした株になったら、必要なだけ葉や花の収穫をする。保存用には開花直前に根元から5cmほどで刈りとり、束ねて陰干しにする。乾いたら葉をしごいてビンにつめて保存。油や酢に漬しておいても香り移る。料理、ティー、せっけん、入浴剤、ポプリ。



チャイブ(和名 エゾネギ 英名 Chives)

ネギの仲間では最も丈が低く、ボンボン玉のように密集して咲くピンクの小花が可愛い。柔らかくて繊細な香りなので、和風洋風どちらの料理にも向く。

ユリ科多年草

原産地 シベリア、日本を含む北半球
 種まき 4～6月、9～10月
 開花期 6～7月(種からの場合は翌年)
 草丈 30cm
 育て方 半日陰でもよく育ち、水耕栽培や室内の栽培もできる。保水力があって通気性のよい肥えた土を好む。種をまいたら、発芽するまで新聞紙でおおう。根が球根状になったら5本くらいずつ15cm間隔に植えつける。冬は生育が止まり、霜に当たると地上部は枯れる。2～3年ごとに株分けする。
 収穫・利用 定植後、1ヶ月くらいから収穫できる。地面に近いところで切ると次の芽が出やすい。収穫を重ねる度に葉は柔らかくなる。開花させると葉が硬くなるので花を食べたり、飾ったりするとき以外は早めに摘み取る。料理。



ボリジ(和名 ルリチシャ 英名 Borage)

次々と咲く星形の青い花は実に愛らしく、人気の高いハーブである。エディブルフラワー(食用花)として料理や飲み物を飾る。

ムラサキ科1年草

原産地 ヨーロッパ
 種まき 4月
 開花期 5～9月
 草丈 20～100cm
 育て方 日あたり、風通し、水はけのよい場所を好む。米粒ほどある大きな黒い種をじかまきする。発芽率がよく、生育が早く2ヵ月程で花が咲く。高温多湿には弱い、寒さに強く丈夫。月に1回薄い液肥を与える。
 収穫・利用 若葉をサラダに。開花したての花はガク片をとってから料理や菓子の飾りつけに使う。花は色も形も可愛いので、白ワインに浮かべたり(花の色がピンクに変わる)氷の中に入れて楽しむ。卵白を薄く塗った後にグラニュー糖をまぶして乾燥保存もできる。料理、菓子。

ナスタチウム(和名 キンレンガ 金蓮花 またはノウゼンハレン 英名 Nasturtium)

日本では主に観賞用として栽培されてきた。赤、黄、オレンジ色の華やかな花、蓮のような葉、熟していない果実は、生で食べるとぴりりと辛くともおいしい。クレソンに似た香りがありビタミンCが豊富である。

ノウゼンハレン科1年草(温室では多年草)

原産地 南米北部
 種まき 3～4月、6～7月
 開花期 6～7月、9～10月
 草丈 30～半つる性のものは300cm
 育て方 日あたりと風通しのよい場所を好むが、暑さに弱いのでは強い日差しを避け、切り戻して涼しい場所におく。秋になるとまた花が咲きだす。露地栽培より容器栽培の方がよい。種が大きいので一晩水に浸してからじかまきをする。チッソ分の多い肥料は葉ばかり茂らせるので注意する。さし木でふやせる。寒さにも弱いので初霜の前に容器ごと室内に入れる。
 収穫・利用 つぼみや花や葉を随時収穫し、サラダのように生食が中心。保存は酢づけで。未熟なタネもそのまま食べたり、すりおろしてワサビ代わりに使ったり、ピクルスの風味付けにする。料理。



マロウ(英名 Mallow)

たくさんの美しい花が咲くコモンマロウは薄紅葵(ウスベニアオイ)と呼ばれ、生花、乾燥花ともに花のハーブティとして人気。他に同じゼニアオイ属にジャコウの香りのするムスクマロウ、タチアオイ属にはローマ時代から野菜として利用されてきたマッシュマロウがある。

アオイ科多年草

原産地 ヨーロッパ
 種まき 4月下旬～5月
 開花期 7月～9月
 草丈 60～150cm
 育て方 日あたり、風通し、水はけのよい場所を好む。タネをじかまきし、大きくなるので、間引いて株間を80cmぐらいにする。鉢植えの場合は、大きな鉢に植えて摘心を繰り返して小さくまとめる。春と秋に株分け、さし木もできる。耐寒性がある。
 収穫・利用 花はサラダに、若い葉は湯通ししてから、おひたしやソテーにする。ビタミンA・Cが豊富。晴れた朝、咲きだしたばかりの花を摘み取り乾燥して保存。変色しないよう光を通さない容器に保存する。料理、ティ-(1杯分3輪くらいの花に熱湯を注ぐと濃青色のティ-)。



コモンマロウ

ムスクマロウ



ヒソップ(和名 ヤナギハッカ 英名 Hyssop)

細い葉は柳の葉に似ていて、ハッカに似たさわやかな香りがある。中世のヨーロッパでは、床に散らして寺院の浄めや防虫に使っていた。紫、白、ピンクなどのきれいな花は庭の彩りによい。精油はオデコロンの原料に使われている。

シソ科常緑低木

原産地 地中海沿岸～中央アジア
 種まき 4～9月
 開花期 7～8月
 木丈 30～50cm
 育て方 日あたり、水はけのよいやせ地を好む。寒さ暑さに強いが、過湿にならないよう気をつける。春種まきの後10cmくらいに育ったら株間をあけて定植。株分けも春がよい。病虫害には強い。
 収穫・料理 新鮮な葉はサラダやシチューの風味づけに、乾燥した葉や花は脂肪分の多い肉料理や生臭い魚料理に使う。ほろ苦く強いので少量使うのがポイント。(注 妊娠中の人と高血圧の人は服用してはいけない。) 入浴剤、ポプリ、ドライフラワー。



パイナップルミント

ミント(和名 ハッカ 英名 Mint)

さわやかな芳香をもつミントは古くから世界中で薬草として栽培されている。丈夫で耐寒性があり、用途が幅広いので是非一株は育てたいハーブである。ペパーミント、スペアミント、アップルミントなど品種が多い。

シソ科多年草

原産地 世界中に自生
 種まき 20以上の温度が確保できれば1年中
 開花期 6～8月
 草丈 20～100cm
 育て方 日なたでも、半日陰でも育つ。土が乾いたら十分に水を与える。さし木や株分けなどで簡単にふやせる。7～8月にさし木する場合は、カップの水にさして発根させたものを使う。地植えの場合は広がりすぎるうえに、交雑しやすいので、容器栽培をして年に1～2回植え替えをする。よい。
 収穫・利用 随時生葉を利用。開花時に地際から15cmくらいで切り取って乾燥保存する。その後新芽が出てきて秋にまた利用できる。ティ-、菓子、嗜好飲料、料理、化粧品、入浴剤、ポプリ。



モナルダ デイディマ (和名タイムツバナ 別名ベルガモット 英名 Bee balm)

北アメリカ先住民のオスウェゴ族は葉をハ - プティ - として利用していた。花と葉は生でも乾燥しても柑橘系のさわやかな香りがある。原種は華やかな赤い花をつけるが、最近では白、ピンク、藤色などの花をつける園芸種がある。蜂や蝶などを集める蜜源植物である。

シソ科多年草

原産地 北アメリカ

種まき 4 ~ 5月 9 ~ 10月

開花期 6 ~ 8月

草丈 50 ~ 150 cm

育て方 日あたりのよい場所、やや湿気のある土を好む。春か秋に種まきする。さし木、株分けでもよい。株間は50 cmくらいあける。元肥をいれ、花期が長いので月1回薄い液肥を与える。冬期は地上部が枯れ、地下茎で冬を越す。3年目に株を更新する。

収穫・利用 摘みたての花びらと葉はサラダに、料理の風味づけに、ゼリ - やワインの香りづけに利用。ティ - は生でも乾燥でもよく、リラックス効果がある。料理、ティ -、ポプリ、ドライフラワー -、染色、入浴剤。

ヤロウ (和名 セイヨウノコギリソウ 英名 Yarrow)

赤、ピンク、白、黄色と花色が豊富で、暑さ寒さ、病虫害に強く土質も選ばない丈夫な性質のハ - プ。花壇に植えると根から出る分泌物が近くの植物の活力を増すとされている。

キク科多年草

原産地 ヨ - ロッパ

種まき 3月末 ~ 4月、9 ~ 11月

開花期 7 ~ 8月

草丈 60 ~ 80 cm

育て方 日なたでも、半日陰でもよい。乾燥気味に育てる。じかまきの後間引いて、30 cm ~ 40 cmの間隔で育てる。繁殖力旺盛で株分けなどで簡単にふやせる。花が咲いたら収穫をかねて切り戻してやると2ヶ月くらい花を楽しめる。

収穫・利用 春先の若葉はビタミンやミネラルに富み、ゆでたり、油でいためたりして食べる。料理、ドライフラワー -、染色。



フリンジド ラベンダー (デンタータ)

イングリッシュ ラベンダー

ラベンダー - (英名 Lavender)

さわやかな香りと美しい花で人気抜群のハ - プである。香りがよく精油がたくさんとれるイングリッシュラベンダー -、葉の縁に細かい切れこみのあるフリンジドラベンダー - (デンタータ)、昔から薬用にされてきたフレンチラベンダー - (ストエカス) など種類も花色も豊富。花や茎葉に含まれる芳香はストレスをいやしてくれる。

シソ科常緑低木

原産地 地中海沿岸、カナリア諸島からインド

種まき 4 ~ 9月 さし木は6 ~ 7月、10月

開花期 6 ~ 7月

木丈 20 ~ 100 cm

育て方 水はけ、風通しがよいやせ地を好む。種からの栽培では初期の生育が遅くて、花を見るのは3年目になる。さし木は簡単で、春に伸びた新梢が固くなる6 ~ 7月ごろに、花穂のない芽を5 cmの長さに切り下葉をとってから、湿らせたバ - ミキュライト等に2 cmの深さです。半日陰で風通しのよい場所におけば3週間ほどで発根するので、腐葉土を入れた水はけのよい土に植えつける。他のハ - プといっしょでなく、単独で植えた方が管理しやすい。高温多湿を嫌い、枯れる原因は水と肥料のやり過ぎが多い。秋の終わりには株もとから刈り取って過湿にならないよう冬越しさせる。

収穫・利用 花で利用する場合は開花してから刈り取る。ドライフラワー - にする場合は開花直前のつぼみを天気の良い日に刈り取り、陰干しにする。香料、入浴剤、切り花、ドライフラワー -、ティ -、ポプリ、化粧品。



レモンバ - ム (別名 メリッサ 英名 Lemon balm)

明るい緑の葉はレモンの香りがする。初夏に咲く小さな白い花は蜜蜂に好かれ、昔から蜜源植物として知られてきた。丈夫で葉が茂りすぎるくらいなので、枝すかしをかねて収穫し惜し気なく利用する。

シソ科多年草

原産地 南ヨ - ロッパ

種まき 4 ~ 5月、9 ~ 10月

開花期 6 ~ 7月

草丈 40 ~ 100 cm

育て方 半日陰の方が葉の緑が美しい。発芽力が強く、2 ~ 3ヵ月で1 mほどに育つ。種まき後、間引きながら本葉が3 ~ 4枚になったら移植。地下茎が伸びて広がるので、わく植えするか、大きめの鉢に植えるとよい。高温多湿に強く、日本の気候では育てやすい。花が咲いたら硬い茎を地際10 cmくらいで切り戻すと、新芽が出てくる。さし木、株分けは春と秋。冬は地上部が枯れて越冬する。

収穫・利用 いつでも収穫できる。葉は両手ではさんでたたいて香りを立たせてから、紅茶、ワイン、冷たい水などに浮かべる。生の葉は刻んでティ -、ドレッシングやソ - スに。ティ -、料理、入浴剤。

ロケット (和名 キバナズシロ 別名 エル - カ 英名 Salad rocket)

菜の花や大根の仲間、ゴマの香りをもち、クレソンに似た辛みがある。ビタミンA・Cが豊富でイタリアではルッコ - ラと呼ばれ、サラダにしたり、肉料理のつけ合わせにしている。

アブラナ科1年草

原産地 地中海沿岸 ~ アジア西部

種まき 9 ~ 10月、3月中旬 ~ 6月

開花期 6 ~ 7月

草丈 70 ~ 100 cm

育て方 日あたりがよく、腐葉土などを施した肥えた場所を好む。丈夫で育てやすい。春から秋まで、真夏を除けばじかまきができ、間引き菜を利用しながら育てる。2週間ごとに種をまけば新鮮な葉が長期間食べられる。花を食用にしない場合は、葉がかたくなり風味も落ちるので、花芽を摘んでおく。

収穫・利用 計画的に栽培し、若い柔らかい葉を生そのまま利用するのがよい。花はクリ - ム色の十字花で、葉と同様の風味を持ち食べられる。料理。



ロ - ズマリ - (和名 マンネンロウ 英名 Rosemary)

若さを保つハ - プといわれている。株全体にすっきりした森林調の香りがあり、細い松葉のような葉が特徴である。立ち性とほふく性、その中間のタイプがあり、花の色は紫、青白、ピンクなど。常緑性でいつでも使うことができ用途も広い。

シソ科常緑小低木

原産地 地中海沿岸地域

種まき 4 ~ 5月、9 ~ 10月

開花期 5 ~ 6月 (冬に咲くこともある)

木丈 60 ~ 100 cm

育て方 日あたり、水はけのよい乾燥した場所を好み、多湿を嫌う。春か秋に種まきする。移植を嫌うため10 cm程に育ったら定植する。さし木は簡単で、春に花が終わった後の枝を7 cmほど切り、枝先の成長点を留め、下葉を取り除き、バ - ミキュライトにさすと2 ~ 3週間で発根する。とり木でもよい。春と秋に収穫を兼ねて枝葉をすかすように刈りこみをする、わき芽がでて株が充実する。

収穫・利用 肉との相性は抜群。肉の臭みを取り、防腐効果もある。香りが強いので少量使う。枝先を10 cm ~ 20 cm切って利用。葉だけ使うときは上の方から下にしごいて葉を外す。魚介類、ソ - セ - ジ、ポテト、シチュー - にも合う。花は摘み取ってサラダやつけあわせに。疲労回復の入浴剤としても利用。料理、菓子、化粧水、入浴剤。