

# 住まいのかかわら版

Vol.03  
22年4月号

< 発行 >

計画建設株式会社  
福島県会津若松市本町11番16号  
Tel:0242-27-2641  
Fax:0242-28-6253

## 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  
びつたりの季節になりました。興味は  
あるけどちと大変そう？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  
場所栽培がおすすめです。  
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  
まきまきしょう。ただしバジルは20〜  
25度と夏栽培向き。梅雨が明けてから  
植えるといいかもありません。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 シンクや水  
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。



## 我が家の笑顔レシピ

### カレーの香草パン粉焼き

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

- ①カレーに塩・こしょう(分量外)をうすくふくしておく。
- 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、カレーの表面にまぶす。
- ③アルミホイルに油をしき、②のカレーをのせる。
- ④オーブンまたはグリルで③のカレー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、トマトは半分切りにして添える。
- ⑥皿にカレーと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 兎兎工房(中山明美)

### 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  
株分けによつて、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つて下の葉を落  
とし、茎を斜めに切り落として水につけ  
ます。1〜2時間経つてから、用土に  
戻すと発根します。1ヵ月ぐらいい経つ  
てしっかりと根が生えたら、日当たりの  
よい場所に移植しましょう。

### ハーブの使い方いろいろ

収穫したものをそのまま使つてハーブ  
ティーを楽しんでみましょう。ハーブは  
手で細かくちぎつて、ティースプーン3杯  
ぐらいいをポット(500ml)が目安に  
入れ熱湯を注ぎます。約4分蒸らして  
から注いで飲みます。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  
種類でももちろんおいしくいただけます  
が、オリジナル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つてり  
した肉料理にぴつたり。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。

