ガーデニング

■人気ハーブの育て方と楽しみ方

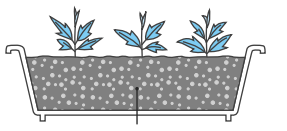
種類	特　徴	栽培ポイント	主な利用法
ミント	清涼感のある香りが魅力。ペパーミント、スペアミントをはじめ種類が豊富で、含まれている成分により、それぞれ香りが少し異なる。健胃、消毒、消炎作用の他、眠気覚ましの効果もある。	種まきは３月下旬か９月上旬を目安に。また、挿し芽で簡単に増やすことができる。地下茎がはびこるので、ゆとりを持って定植すること。丈夫なので日陰でも明るければよく育つ。水やりは土が乾く一歩手前を目安に。	お茶／デザート、ドリンクの風味づけ／肉料理（詰めもの、ソース）／入浴剤／歯磨き粉／ポプリ／サシェ／染料など
バジル	スパイシーで少し甘みがある香りが特徴。インド原産なので、暑さに強い。殺菌、消毒、健胃、強壮作用があり、お茶は整腸や頭痛、口内炎に効果的。油っこい料理の後の口直しにもよい。	種まきは５月上旬～９月上旬まで。水はけがよく湿り気のある土を好むので黒土、腐葉土、パーライトなどで用土を作るとよい。花芽を摘むほど脇芽を出し充実した株になり、収穫量も増える。葉が若いうちに収穫を。	ビネガー漬け、バジルバター／パスタソース／チーズ、トマト、魚、肉を使った料理／ドレッシング／お茶／うがい薬など
ローズマリー	爽やかな香りと風味、薄紫色の愛らしい花で人気が高いハーブ。加えて強心、強壮、鎮静、利尿、消毒、消化促進など薬効も抜群。若さを保ち、記憶力をよくするとも言われている。	暑さ、乾燥に強い多年草で、たいへん育てやすく、プランターで栽培する場合も３年は植え替えの必要がない。種まき時期は４月下旬だが成長に時間がかかるので挿し木か取り木で増やすほうがよい。	肉、魚料理／オイル漬け／アルコール漬け／ヘアコンディショナー／ヘアトニック／入浴剤／トピアリー／リースなど
カモマイル	一年草のジャーマンカモマイルと多年草のローマンカモマイルがあり、ほのかな甘いリンゴの香りと可憐な花が魅力。喉からの風邪や熱、女性特有の諸症状などに効果的。鎮静効果も高い。	３月下旬～と９月下旬～が種まきのシーズンだが、秋まきのほうが一般的に丈夫な苗に育つ。本葉が12枚くらいになったら定植を。株間が狭く風通しが悪いとアブラムシが発生しやすいので株間は30㎝程度開けること。	お茶／ドリンク、ゼリー／入浴剤／スチームパック／化粧水／押し花／（ジャーマン→垣根、ローマン→芝生代わり）など
タイム	すがすがしい気品のある香りはどんな料理にもピッタリ。また、消毒、防腐、強壮作用など薬効も高く、お茶は、二日酔いや消化促進、気管支系の病気に効果がある。	発芽率が高く、種からも育てやすい。まきどきは桜の咲く頃。また春と秋に挿し木でも簡単に増やせる。定植は、日当たり、風通しがよい場所に株間を20㎝ほど離して植える。蒸れに弱いので水はけにも充分注意を。	ブーケガルニ／肉、魚、野菜料理／ビネガー漬け／オイル漬け／スパゲティ＆ピザソース／お茶／うがい薬など
セージ	料理の風味付けに欠かせないハーブで、油っこい肉料理に使うとしつこさを抑える働きもある。また、精神安定、消化促進に効果があり、強壮作用、殺菌効果にも優れている。	水はけと保湿性のよいアルカリ性の軽い土を好む。種まきは４～５月に。２年目になって木質化したら花のあと茎や根を切り戻すとよい。冬は根元を枯れ草などでマルチングを。春と秋の挿し木、取り木でも増やせる。	肉料理／煮込み料理／ソーセージなどの詰め物／ソース／お茶／うがい薬／入浴剤／ヘアリンス／ドライフラワーなど

ハーブの育て方

One Point Advice

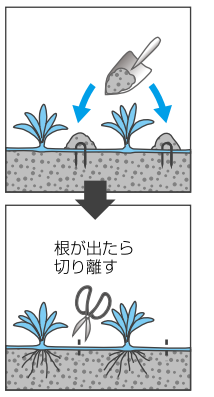
ハーブの増やし方

種まきの他、以下の方法で増やすこともできます。どちらも春か秋が適しています。

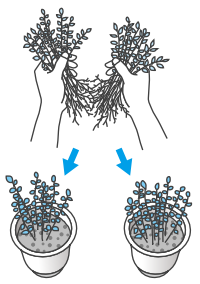


●挿し木
葉の先端から10cmのところで切り、下1/3の葉を取って、30分～１時間ほど水あげしてから無菌の水はけのよい土に挿す。根付くまで土を乾燥させないのがポイント。ほとんどのハーブはこの方法で増やすことができる。

●取り木
ローズマリー、セイジなど茎の節から根を出しやすいものに向く方法。節と節の間をフックなどで地面に固定して土をかけ、根が出てしっかりした株に成長したら茎を切り離す。



●株分け
タイム、サージ、ミントなど宿根性のハーブは、毎年、株分けして植え替えてやると株の整理にもなり、丈夫に育つ。

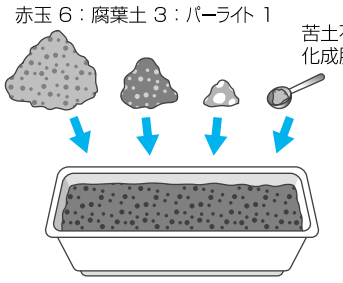


栽培の基本

用　土

〈畑や庭で栽培する場合〉
植え付ける10日くらい前に、20～30㎝ほど掘り起こし、1㎡につき６ℓ程度の腐葉土か堆肥と、コップ１杯の苦土石灰を混ぜてよく耕しておく。初めて植物を植える土ならば、この時に元肥として有機質肥料も加えるとよい。

〈プランターなどで栽培する場合〉
赤玉土、腐葉土、パーライトを６：３：１の割合で混合した土に、苦土石灰と緩効性の化成肥料を７号鉢（直径21㎝）なら各小さじ１杯、長さ60㎝のプランターなら各大さじ１杯を加えて混ぜ合わせて10日ほどおいておく。あるいは、市販のハーブ栽培用の培養土を使用してもよい。



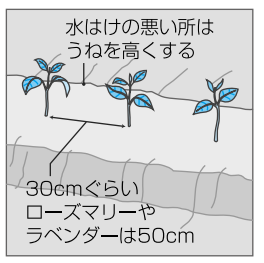
苗からの育て方

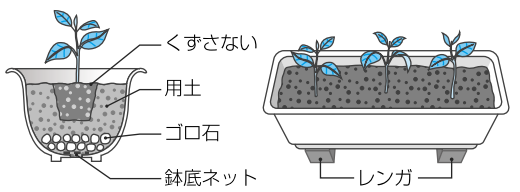
多年草のハーブの場合や、はじめてハーブを育てる人は苗から育てた方が簡単。この際、葉が多く葉肉が厚い、緑が濃く茎が太い、病害虫の心配がない、といった元気な苗を選ぶこと。また、原則として日の充分に当たる場所を選んで栽培することが大切。

人差し指と中指の間に苗をはさんでポットを裏返し、鉢穴を指で押して苗を出す。このとき、表面の土はあまり崩さないように。

〈畑や庭で栽培する場合〉
植え付ける前に再度耕し、水はけをよくするため、うねを作る。苗を植える際は、ローズマリーやラベンダーなら50㎝、その他のハーブなら30㎝ほど間隔を開けること。

〈プランターなどで栽培する場合〉
鉢底ネットを排水穴にしき、水はけをよくするためゴロ石を入れてから用土を入れ、苗を植え付ける。ハーブの種類にもよるが、80㎝くらいのプランターなら３株、７号くらいの鉢なら１株を目安に。プランターの下にレンガなどをしいて水はけをよくしておくとよい。

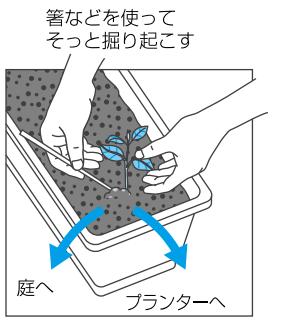




植え付け後は、たっぷり水やりをすること。また根付くまでの２～３週間は２～３日に１度の割合で水やりをするとよい。

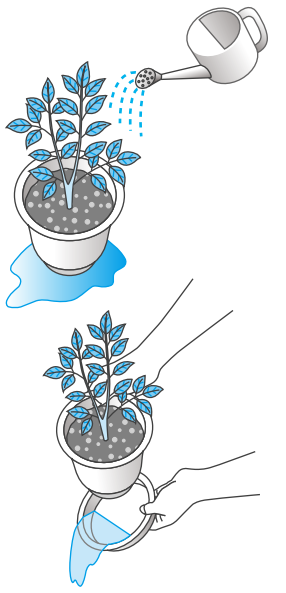
種からの育て方

一年草のハーブなら種から育てることも可能。ハーブの種は小さなものが多いので、プランターや育苗箱で苗床を作ってからまいたほうが発芽しやすい（詳しくは　o.42 種のまき方　参照）。
発芽したら覆いを取り、元気な芽を残すように間引きしながら本葉が５～６枚になるまで育てたあと、庭やプランターに定植を。このとき、できるだけたくさんの土ごと根を起こし、茎を傷めないように注意すること。植え付け方は、苗から育てる場合と同じ。



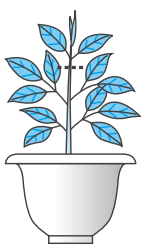
栽培のポイント

●水やり
水をやりすぎるとハーブの香りが弱まり、土の中が湿っていると根腐れの原因にもなるので、発芽する前、植え替えて根付く前を除けば、少々乾燥気味のほうがよい。
プランターや鉢で栽培する場合は、土の表面が白く乾いてから、鉢底から水があふれるくらいたっぷりやるとよい。また、受け皿の水は必ず捨てるように。
庭や畑で栽培する際は、真夏の乾燥するとき以外、ほとんど水やりは必要ない。

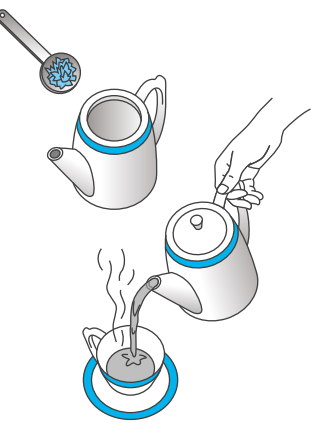


●肥　料
肥料が控えめなほど香りがよくなるので、元肥だけで充分。ただし、プランターや鉢で栽培する場合は水やりで養分が流出することがあるので、様子を見て成育状態が悪いようなら液体肥料を与えてもよい。

●収　穫
花が咲くと栄養が花に取られるので、つぼみがついたらすぐに摘み取ること。この時期が、香り、味ともよい時なので若い葉が出たらどんどん摘んで活用を。葉を使うハーブは摘芯をすればするほど側枝を伸ばすので、収穫量が増え、大株になる。



ハーブの楽しみ方



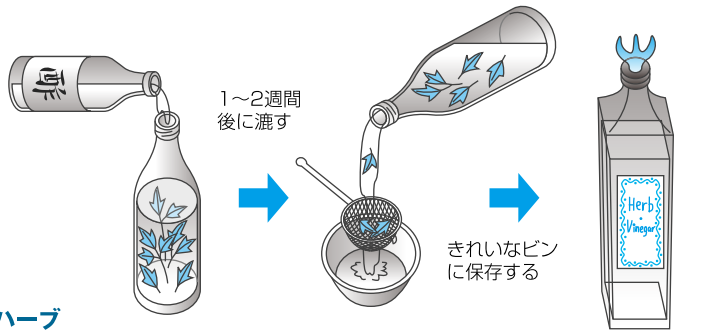
収穫したハーブを使って生活に潤いを与えましょう。ハーブは単独でもミックスしても楽しめます。

ハーブティ

粗く刻んだフレッシュハーブを、１人につき大さじ１杯（ドライハーブの場合は小さじ１杯）をポットに入れて熱湯を注ぎ３～５分蒸らす。ポット、カップともあらかじめ温めておくこと。好みで蜂蜜、レモンを加えてもよい。

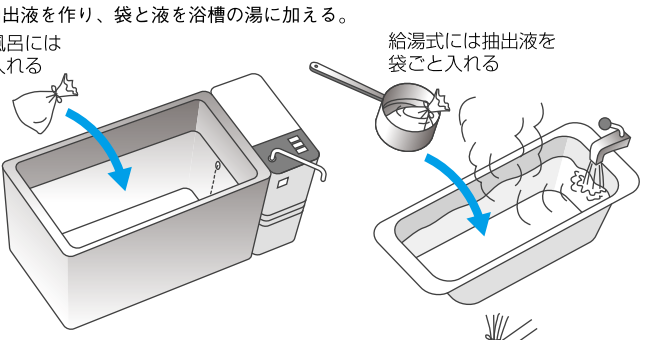
ハーブオイル、ハーブビネガー

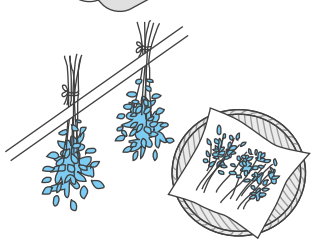
ビンに水気を切ったフレッシュハーブを入れ、ハーブが隠れるまでハーブオイルの場合はオリーブオイルを、ハーブビネガーの場合はリンゴ酢を注いでフタをする。１～２週間してハーブの香りが移ったら茶こしかガーゼなどで漉して冷暗所で保存する。



バスハーブ

粗く刻んだフレッシュハーブをカップ１杯（ドライハーブの場合は半分）布袋に入れて口を結び、浴槽の水に入れて沸かす。給湯式の場合はホウロウ鍋にハーブの袋と水を入れて20分程煮てエキスの抽出液を作り、袋と液を浴槽の湯に加える。



ドライハーブ

収穫したフレッシュハーブを束ねて逆さにし、あるいはそのままザルなどに並べて、風通しがよく、涼しく、直射日光が当たらない場所で自然乾燥させる。充分に乾燥したら、密閉ビンに入れるか、枝ごと新聞紙に包んで乾燥剤を入れて箱などで保管する。ドライハーブは、料理やハーブティ、リースやクラフトなど様々な用途で楽しめる。