

一人の健康から地球の未来まで

赤塚植物園の

グリーン通信

Green Communication

〇〇〇

2023.春号

- vol.275 -

春から始めるハーブ生活！

育てやすく、日々の生活の中で料理・アロマなど多様な活用ができるハーブ。春なら、植え付けて1ヵ月もすれば収穫を楽しめます。育てやすく、生活に取り入れやすいハーブの栽培方法と使い方をご紹介します。
(文/濱口 寛菜)



初めての方へ

ハーブを上手に
育てるコツ



育てるのは 屋外で！

上手に栽培したいならキッチンや室内よりも屋外がおすすめです。直射日光に当てることで風味&収量がアップします！



育て方を しっかりチェック

ハーブにはさまざまな種類があり、育て方も異なります。ぜひ当店スタッフにお気軽にご相談ください。SNSなどを活用するのもおすすめです。



小まめに 収穫しましょう

ハーブは生育旺盛なものが多いので、植え付けから1ヵ月ほど経ったら収穫しましょう。小まめに収穫するほどキレイな状態がキープできます。

手軽に楽しめるおすすめハーブ

No.1

ローズマリー

育てやすく、アロマ効果もあり、料理やティーなど幅広い用途がある。

活用術

枝先の柔らかい部分を集めて棒にくくりつけるとテーブルブラシに。使うたびにさわやかな香りが広がります。

おすすめ品種

トスカーナブルー

No.2

ミント

繁殖力が非常に強く、とても育てやすい。



活用術

さわやかなミントティーがおすすめ！朝摘みのミント一握みをティーポットに入れ、熱湯を注いで3分で完成！

おすすめ品種 アップルミント



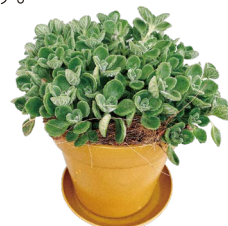
No.3

アロマティカス

葉にミント香がある。下葉が下を向いたところにたっぷりとお水をあげると良い。

活用術

葉を収穫し、キッチンや玄関に置くだけで害虫の忌避効果があります。



自家製ハーブの楽しみ方



暑い日はコレ!

ハーブブーケ

ハーブを切って束ねるだけ! 香りが良いだけでなく、ナチュラルな雰囲気も楽しめます。

おすすめハーブ

パイナップルミント、コリアンダー、フェンネル、ヤロウ、ローズマリー、ラムズイヤー、セージ、ラベンダーなど

デトックスウォーター

レモングラス、パイナップルミント、レモンバーベナ等のハーブ、輪切りレモン、水をピッチャーに入れ、冷蔵庫で3時間ほど置いて完成。

野菜のコンパニオンプランツ

香りによって害虫を忌避したり、害虫の天敵を呼んだりします。薬ほどの効果は期待できませんが、ナチュラル派におすすめ。

パセリ×ピーマン、パセリ×ナス

セリ科特有の香りで害虫を寄せ付けない効果が期待。

バジル×トマト

水分が少ない方が甘くなるトマト。不要な水分を吸収する生育旺盛なバジルと相性◎。



ハーブが収穫できたら、さっそく生活に取り入れてみましょう。
お料理に使うのが定番のイメージですが、手軽にドリンクにしたり、インテリアとして楽しんだり活用方法はさまざま。
相性の良いお野菜と一緒に育てて、家庭菜園に役立てるのもおすすめですよ。

いつまでも元気に育てる栽培のポイント

水やり



土の中が乾いてから与えましょう。

肥料



収穫が続く限り与えましょう。

病気・害虫



風通しの良さが重要。

植え替え



1～2年に1回が目安。

困ったときの頼れる味方 お役立ちサイト・商品のご紹介

園芸の困った!を解決

ガーデンドクターAI

住友化学園芸提供の画像診断コンテンツ。スマートフォンやデジタルカメラで撮影した写真をAIが診断し、症状や対処法をナビゲート。24時間対応で、困ったときにすぐ解決できて安心♪



こちらからアクセス



100%お酢生まれのスプレー

ピュアベニカ 1,000ml 950円(税込み)

成分は国産のお酢と乳化剤のみ! 安心して使える新商品です。葉や土に膜ができるようにしっかりスプレーするだけでハーブにつく代表的な虫・病気を予防できます。2～3日に1度、たっぷりとするのがポイント!



赤塚植物園 アカツカFFCパビリオン

〒514-2293 三重県津市高野尾町1868番地の3 TEL 059-230-2121
営業時間…【平日】10:00～17:00 【土日祝】10:00～18:00 毎週火曜定休

赤塚植物園公式LINE



公式 Instagram

FFCパビリオン 赤塚植物園

