

## ミントの増やし方

ミントは株分けやさし木で簡単に増やせます。

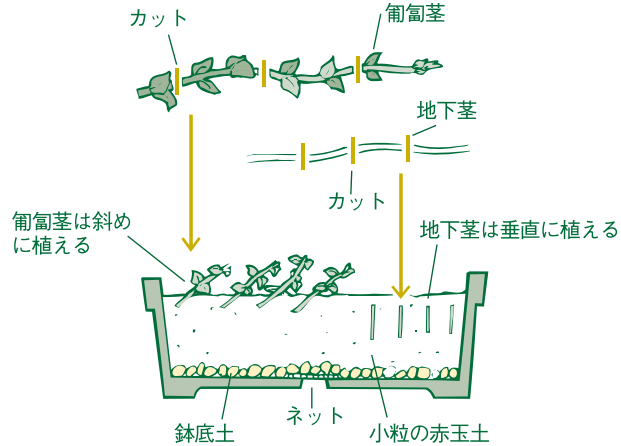
### ●さし木

10~15cmぐらいの長さの枝を鋭い刃物で斜めに切りとって、小粒の赤玉土か鹿沼土にさしておき、根が出てきます。水切れを起さないようにしましょう。



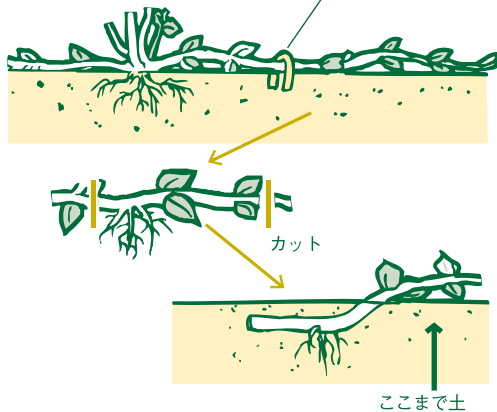
### ■匍匐茎のさし木

匍匐茎と地下茎ともに適当な長さに切って植える



### ■匍匐茎を使ったとり木

Uピンで止めておくところから根が出るので、それを鋭利な刃物で切って植えてもいいでしょう。



## ここがポイント!

### カモミールのハーブバス

冷え症や心身の疲労に効果があります。

材料……カモミール10本(ドライの場合は約1カップ(ラベンダーやミント、タイム、ローズマリー、セージ等も使えます。ブレンドしても結構です))

- ①根を結びます。
- ②ドライの場合は大きめの布袋に入れて口を結び、ひもを蛇口にかけます。
- ③入浴する直前に浮かべ、上がるときに引き上げます。
- ④布袋の場合は、浴槽につかっている間袋で肌をこするとより効果的です。



### サービスのご案内



配送 切り売り商品 修理



返品・交換 表札・額の受注 スペアキーづくり

●下記クレジットカードがご利用できます



□はギフト券もご利用いただけます



制作発行/株式会社セキチュー 販売促進課  
〒370-1201 群馬県高崎市倉賀野町4531-1

TEL.027-345-1111(大代表)

©無断転載は禁止します

# ハーブの育て方

自分でやってみよう!

セキチュー  
How To D.I.Y

91



ハーブには すぐれた薬効があり、ヨーロッパでは昔からたくさん栽培されて病気除けや食欲の増進、リラクゼーション等に用いられてきましたが、日本でも近年ブームになり、最近では生活にも定着した感があります。料理によし、飲んでよし、そしてお風呂に入れてよし、さらには鉢植えにすると目にもやさしく暮らしに潤いをもたらし、そしてクラフトにまで幅広く用いられてくるようになりました。その効果は実際に病院でも取り入れられているほど。あなたもハーブを自分で栽培して、ハーブのある暮らしを楽しみませんか。

Do it Yourself & Save

# ハーブの育て方

## 1 土づくり

### ● 苗床用

パーミキュライトとピートモスを同じ量混ぜ合わせた培養土に、種をまきます。

### ● 定植用

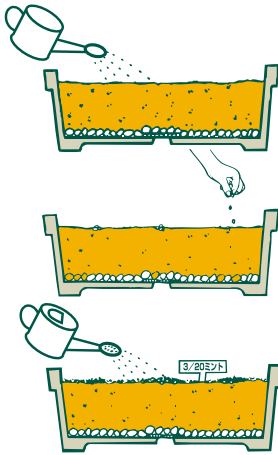
野菜用の培養土で育てられます。まず1週間ほど日光や風、雨にさらして自然の状態に戻してから使いましょう。

## 2 種まき

①種まきのポットや鉢の底にゴロ土や鉢のかけらを入れ、それに苗床用の土を入れて、じょうろで水をかけてよく混ぜ合わせます。

②種に油汚れがつくと発芽しにくくなるので、よく洗った手でつまんで、小さな種なら3、4粒、大きめの種なら2、3粒ずつまいていきます。

③まいた後は種を軽く指で押さえるか、ふるいで上からばらばらと土をかけて、種が動かない程度にゆっくりとじょうろで水をたっぷりと与え、ラベルに種類と日付を書いてそばに差しておきましょう。



## 3 種まき

10日後から2週間で発芽しますが、それまでは乾燥させないように注意して、発芽を待ちます。発芽したら葉がふれ合うところを間引きます。葉の色が濃く、茎が太く、節と節の間隔が短いずんぐりとしたものを残してください。本葉が5、6枚ほど出たら定植します。間引いた葉はスープに浮かべたり、刻んだりして利用しましょう。



## 4 定植

1本ずつ、苗の根元に手を添えて抜き、プランターや鉢に移植してください。水は容器の底から流れ出るぐらいにたっぷり与えて、日当たりのいい場所に置いてください。植え付けた容器の下にはレンガや石を置いて、空気がよく通るようにしてやりましょう。コンクリートのベランダは、夏は照り返しが強く、冬は冷えこむので、あまりいい場所ではありません。

## 5 日光浴と水やり

ハーブは太陽と風で育ち、湿気を嫌います。1日に3時間は日光に当て、水は土の表面が白く乾いてから底から水が流れ出るぐらいにたっぷりやりましょう。水と肥料を控え気味に育てるのがコツです。ミント類は少しぐらいの日陰や湿気のあるところでも育ちます。

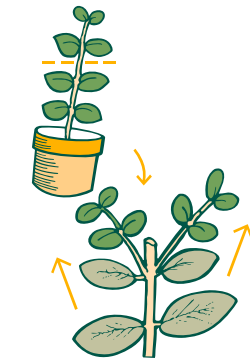


## 6 苗から育てる

ラベンダーやローズマリー、レモングラス、ゼラニウム等は種から育てるのが難しいので、苗を購入して育てましょう。

## 7 摘芯

ミントやレモンバーム、オレガノ、ローズマリー、ラベンダー、バジル等は摘芯して大きくしていきます。茎の先端を切ると、上に伸びずに、葉の付け根の部分から新しい葉が出てきます。これを繰り返していくと、やがて横に広がって繁ったハーブに育ちます。しかしあまり繁りすぎると、全体の育ちが悪くなってしまいますので、重なった葉や変に伸びた枝はカットします。このカットしたものもハーブとして利用してください。さらに根元の回りが繁りすぎると、根腐れが起きるので、注意してください。



## 8 害虫・病気対策

葉に茶色の点々が出てきたら葉の裏をみてください。ハダニのしわざか、カビ(サビ)病です。タマネギ、ニンニク、ネギ、トウガラシ、ショウガ等を混ぜて煮出した汁をかけるとハダニやアブラムシは寄りつかなくなります。酢を10倍に薄めた液でも効果があります。サビ病にかかった葉はつまみとって焼き捨ててください。ハーブに農薬は禁物です。害虫は主に夜に活動しますので、懐中電灯で照らしながら一匹一匹ピンセットなどで取り除いてください。



## 9 収穫

オレガノは花が開き始めたら枝を採集します。カモミールは花が咲いて香りが強くなったら花を摘みとってください。ミントやレモンバームは葉が元気なうちに採集します。以上はすべて乾燥させて保存できます。

## 10 乾燥

枝から葉や茎を切って、広げた新聞紙の上に重ならないように並べます。直射日光を避けて週に1、2回、裏表を返していると1週間ぐらいでバリバリになります。



## 12 種まきの時期

・春まきのみ……オリーブ、サマーサボリー、キャロブ、ナスタチューム、バジル等

・夏にまけないもの……フェンネル、チャービル、パセリ、ディール等  
その他は冬以外は大丈夫ですが、発芽温度だけは確保するようにしましょう。(だいたい15°C前後)

## 13 種とり

チャービルやバジル、ナスタチュームは種がとれます。種が色づき始めたら茎ごと切って逆さにし、紙袋に入れて吊しておく、袋の中でタネがはじけます。ナスタチュームは手で直にとれます。種はよく乾燥させてカビが発生しないように気をつけてください。できた種はフィルムのケースなどに入れて、冷蔵庫のような、冷たくて日の当たらない暗い場所に保存しておきましょう。

## 14 冬越し

直植え……根元を敷きわらやもみぐら、マルチ用バーク、枯れ草などでおおい、保温します。(マルティン)

鉢植え……日中は窓辺でよく日光に当て、夜間は場所を移すか、窓と鉢の間をカーテンや発泡スチロールでさえぎります。水やりは午前中に、鉢の土が白く乾いてから、底から流れ出るぐらいにたっぷりやりましょう。春に新芽が出て、朝晩の気温の差が大きいうちは外に出さないほうがいいでしょう。逆に秋は寒くなってもぎりぎりまで——外気温の最低気温が10°C以下になるまでは外に出しておいたほうが強くなります。また地上部が枯れても春になったら新芽を出すハーブもあります。(ミント、レモンバーム、チャイブ、セージ等)

## 11 保存

湿気の入らない、ふたのできる容器に、乾燥させたハーブを入れ、冷蔵庫で保存します。またビネガーやオイルに漬けこんで保存するという方法もあります。バジルは乾燥保存には適していないので、ソースをつくって香りを閉じこめます。(バジルの葉1カップにニンニクひとかけ、松の実大さじ1をすり鉢ですり、塩とオリーブオイルを少々加えます。ゆでたスパゲッティに絡めたり、オムレツのソースなどにします) その他ワイン漬けなどの方法もあります。

