

ハーブを育てよう

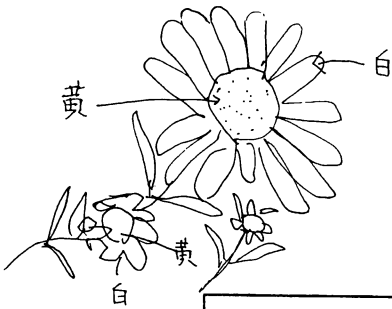
(草花-1)



ハーブは「くらしに役立つ香りのある植物」として広く利用されています。においを楽しんだり、お料理したり、お茶や入浴剤にもなります。園芸店やお花屋さんなどでポット苗を手に入れて育ててみましょう。土や肥料、水やりの仕方はハーブによって違うので、詳しくはお店の人にきいてみましょう。

いろいろなハーブ

・色をぬってみましょう



カモマイル

気持ちをリラックスさせてくれる香り。「大地のリンゴ」と呼ばれている。お茶にすると消炎、鎮痛効果がある。



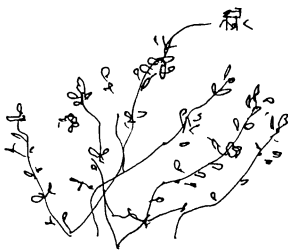
ミント

さわやかな香りで、葉は料理やお菓子の香りづけにする。



ラベンダー

すがすがしい香りで、ポプリや入浴剤などにする。



タイム

古代ギリシアでは勇気のシンボル。肉料理、チーズの風味付けにする。



バジル

バジリコの名でスパゲティなどイタリア料理にはかかせない。



ナスタチウム

日本名はキンレンカ。花や葉はサラダとして食べられる。



水さしでふやす

バジルやミントは水にさしておきだけで発根します。

1 元気なミントやバジルなどを水にさして明るい窓辺などに置いておく。



2 水は毎日取り替える。



3 根が3~4cm伸びたら土に植える。

