夏を元気に快適に

ステキな香りで癒されませんか？
お料理にポプリ、石けんやお茶になったりと、大活躍のハーブ。
お庭やバルコニーの空いたスペースで空いた時間に…
元が野草なだけに簡単に育てられるんです！

1. まずは準備をしよう

初心者は種からではなく、苗から育ててみましょう。
ハーブの苗はホームセンターや園芸センターで売っています。

Point!! 苗の選び方

- ☑ 病気にかかっており、下枝が枯れていませんか？
- ☑ 枝が伸びすぎていませんか？
- ☑ 虫に食われていたり、アブラムシがくっついたりしていませんか？

ハーブの苗を購入したら・・・

苗を日陰で風が直接当たらない場所へおき、水をたっぷりと与えます。（夏は葉や茎ではなく、ポットの土に直接水やりを行ってください。）その状態で1日～2日ほど置き、その土地の環境に慣れさせてください。

次に土の準備です。ハーブの土の条件は、水はけがよく、水持ちも良いこと。この両方を兼ね備えるために大玉や小玉などさまざまな大きさの土を用います。

Point!! オススメの配合 ・赤玉土 4 ・腐葉土 3 ・バーミキュライト 2 ・ピートモス 1の割合でよく混ぜておきましょう。

全て100円ショップで売ってます。

2. ハーブを植えてみよう

培養土、赤玉土、割り箸、防虫ネット、スコップ、レンガを用意します。
水はけ用に穴をあけたコンテナに植えかえてみましょう。

①防虫ネットを用意し箱の大きさにカット。コンテナの底を覆うように敷きます。

②水はけをよくするため、一番下に、赤玉土を2cmほどの厚みで敷き詰めます。

③培養土を少し入れます。

④苗をビニールポットから取り出し、コンテナに並べ土を足します。

⑤苗を植え、根に水が行き渡るよう、コンテナの底穴から水が出るまで、根本に水をやります。

⑥風通しをよくする為、コンテナの下にレンガを敷き、作業は終わりです。

3. 日ごろのケア

葉の下のほうに枯れ葉や汚くなった葉があれば取り除きます。
その分、風通りも良くなり栄養も新芽に行くようになります。

ドラッグストアやホームセンターで手に入る木酢液（炭を作る際に出る水蒸気を冷やし、液体にしたもの）でのケアがオススメ!

木酢液の害虫駆除効果

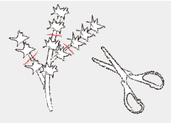
薄めた木酢液は、有機栽培にも使える自然素材。無農薬で家庭栽園をしたい方に最適!
有効な微生物を活性化し、その成分で害虫を近づけない効果があると言われています。

4. いよいよ収穫

葉や茎のハーブは利用の度に必要分を切って使用しましょう。
切る時は根本から切り取り、利用して下さい。

枝数を殖やそう

ローズマリー、タイム等、伸ばしたい芽がある節のすぐ上で切れば、脇芽を伸ばし、枝数を殖やす事が可能です。



5. ハーブを殖やす

一生懸命育てたハーブを、さらに自分で殖やしてみる。
これもまたガーデニングの楽しみのひとつです

挿し木

挿し木にしたいハーブの枝先8～10センチを切り取ります。切り口は斜めに切ると水を吸いやすくなり良いです。下葉は4～5枚程度残すだけにして丁寧にハサミでカットし、1時間ほど水につけて水揚げします。

株分け

親株の根を傷めないように掘ります。2～3株に分け、上に出ている茎や葉が多いときは切り詰めます。
栽培用の土を入れ、植えつけます。最後にたっぷり水を与え完了。新芽が出てくるまでは半日陰で管理します。

はじめてのハーブづくり

スパイス編

今回は初心者にも育て易く、料理との相性も良い、5種類のハーブの育て方をご紹介します。

❶ディル
魚介のマリネ等、魚料理と組み合わせたレシピが多い。

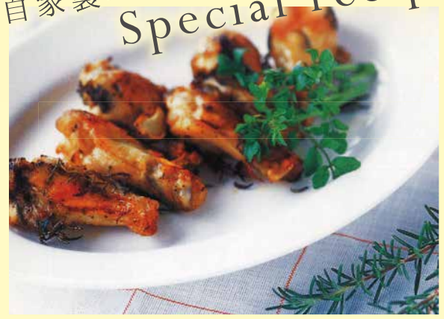
❷ローズマリー
ラム等クセの強い素材の臭み消し、白身魚等淡泊な素材の香りづけも。

❸セージ
油や酢の香りづけ、フレーバーティーにも使われる。そのまま素揚げにも。

❹タイム
「魚のハーブ」と呼ばれるくらい、魚介類と合わせたレシピが多い。

❺スイートマジョラム
繊細でおだやかな甘み、ほろ苦さをもつ。

自家製ハーブを使った Special recipe



チキンとローズマリーオイル焼き

材料【2人分】
・鶏肉のウイング／6本　・ニンニク／1/2片
・ローズマリー／20cm　・塩コショウ／少々
・白ワイン／大さじ1　・オリーブオイル／適量

①鶏肉に塩、コショウし、薄切りしたニンニク、白ワイン、ちぎったローズマリーを合わせてもむようにして10分ほどおきます。

②ホイルに薄くオリーブオイルをぬり、その上に水気をよく切った鶏肉をのせます。鶏肉の上にニンニク、ローズマリーをのせて、上からオリーブオイルをかけて下さい。

③あらかじめ250度に熱しておいたオーブンで約25分焼けば出来上がりです。

スイートマジョラムのマンゴーソルベ

材料【2人分】
・フィリピンマンゴー／200g（大1個）
・シロップ／大さじ2～3（味見をして甘さを調節）
・スイートマジョラム／小さじ1　・砂糖／50g　・水／40cc

①マンゴーはスライスするようにして種を外します。ダイス状にカットし、ラップに包んで冷凍します。

②シロップは、鍋に分量の水と砂糖を入れ火にかけ沸騰したら、冷ましておきます。スイートマジョラムはみじん切りにしておきます。

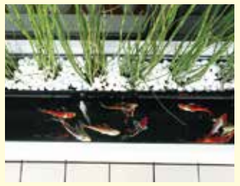
③フードプロセッサーに①のマンゴーと②のシロップを入れシャーベット状になるまでかくはんし、スイートマジョラムも加えひと混ぜしたら出来上がりです。

今回のふろくもハーブです。
コーンフラワーの種
※コーンフラワーは寄せ植えには不向きです。

植物と魚を同時に飼育　ガラス水槽

ガラス水槽：size120×20×30cm
水中ポンプ：Rio+800（カミハタ）

横長の水槽を置きDIYで木枠を取付けています。
木枠を付けると、直において水槽を割る心配がなくなります。
水槽背面のろ過槽の上で、園芸用鉢底ネットで作ったカゴに
ゼオコール(活性炭)を入れれば、お好みの植物を育てる事も可
能です。



プラ池：size120×60×35cm（タカラ工業）　メダカばち：直径35×高さ15cm

メダカ飼育も楽しもう。

ベランダに幅120cmの人口池を設置し、
そのまわりを加工した木材でオシャ
レにカバーリング。
錦鯉を20匹泳がせても余裕
のスペースがあります。
さらに「メダカばち」の底面
と側面に穴をあけ、ろ過槽
として利用しています。

メダカばち

メダカ豆知識

北海道から九州・沖縄まで広く見られる日本古来の淡水魚で、体長は約2～3cm、目が大きく高い位置にあるように見えることからメダカ(目高)と呼ばれるようになりました。蚊の幼虫ボウフラを好んで食するため、ボウフラを退治する益魚としても知られています。

DIYで作ってみよう！

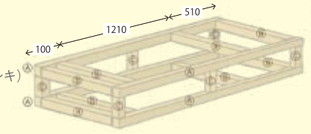
（サイズ120×60×35cmの場合）

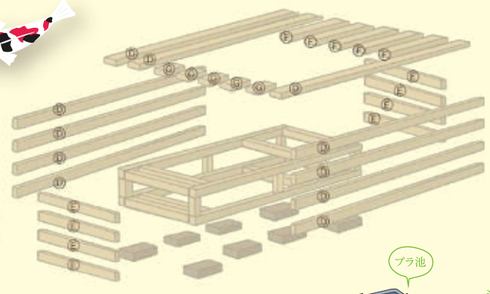
【用意する木材】

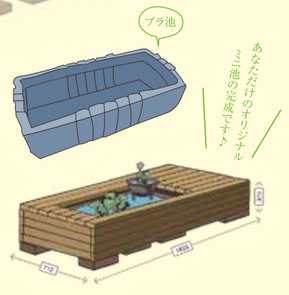
-内枠用-
A：h30×w30×d1782mm 4本
B：h30×w30×d614mm　6本
C：h30×w30×d296mm　6本

-外枠用-
D：h89×w19×d1820mm 11本
E：h89×w19×d674mm　10本
F：h89×w19×d570mm　2本
G：h89×w19×d190mm　2本

【用意する道具】
・ネジ（コーススレッド）
・電動ドライバードリル
・塗料（オイルステンorペンキ）
・はけ
・紙やすり
・土台用レンガ







①必要なサイズに切った木材を図の通り組み合わせ木枠を作っていきます。
Aの木材を2本並べ、その間にBの木材を4本並べ、ネジで打ちます。その後同じものをもう一つ作り、その間にCの木材を立て組み合わせます。

②次に外枠を組み立てます。木材は軽く紙やすりをかけ、角を取っておきましょう。

③Eを4本ずつ並べ、木枠にネジで打ち、その後Dも4本ずつ並べ、ネジで打っていきます。
このときレンガを4つ並べ、その上に組み立てた木枠を置き、木枠がグラグラしないか確認しながら組み立てて行きましょう。

④上面部分のDFGをそれぞれ順にネジで打ちます。最後にもう一度全体に紙やすりをかけ、外枠の組み立て作業が完了です。

⑤組み立てたものにオイルステンやペンキで塗装します。レンガを並べた上にプラ池を設置し、つくった枠をかぶせセッティングします。

⑥後はメダカばちを置いたり、錦鯉や金魚、お好みの植物を入れたら完成です！

もっと本格的に楽しみたい方は▶▶ メーカー問い合わせ 【キョーリン】Tel.079-289-3171（代）　HP.http://www.kyorin-net.co.jp/

写真は実際に建てて頂いたO様邸

バルコニーで楽しむ AQUAinterior アクア インテリア

実はバルコニーは、
観賞魚を飼育するのにとても便利な場所なのです。
水がこぼれても気にしなくて良いですし、
水道や電源が確保されている住宅では、水槽の管理が楽に行えます。
見た目も涼しげな、新しい観賞魚の楽しみ方をご紹介します。