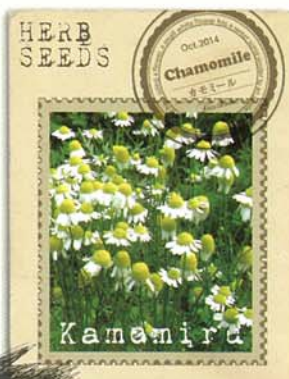




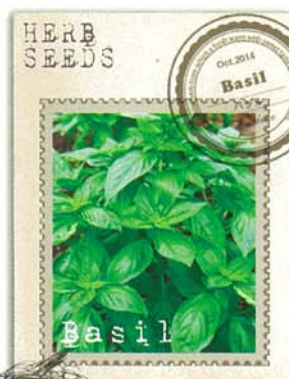
リラックス効果が愛されるハーブ。育て方は意外とカンタン。苗を購入すれば手軽ですが、種子から育てると愛しさもひとしお。今回は種子から育てるのがおすすめのハーブをご紹介します。しかも、秋蒔き(9~10月)に適しています。ぜひ、トライを!

秋植えハーブに挑戦!



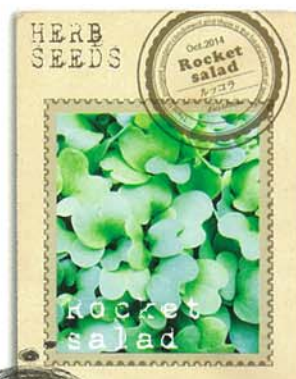
カモミール

カモミールの花の芳香は、よくリンゴの香りに例えられます。ヨーロッパでは民間薬として重宝されています。



バジル

バジルという名前は、王の薬劑という言葉(ギリシャ語)から由来。消毒・殺菌効果も認められています。



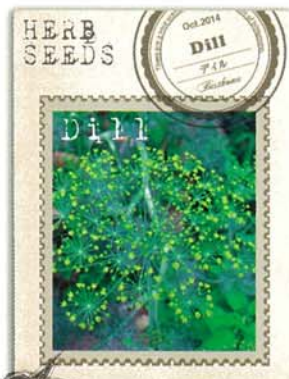
ルッコラ

別名「ロケット」。花や葉に、辛味とゴマの風味があり、サラダなどに最適。ビタミンCが多く、美肌にも効果。



コリアンダー

「パクチー」、「シャンツァイ」と言えばお馴染みかも。果実は香辛料としてカレー粉の主成分のひとつに。



ディル

乾燥させた葉や種を枕に入れると安眠が得られると言われるディル。古代エジプトから薬用に使われたハーブ。



フェンネル

ディルに似て、ディルよりも大きく日本ではウイキョウとも呼ばれ、生薬も種も魚にアウハーブとして有名です。

種は安く、たくさんの株が作れるのがうれしい。ここで簡単...【種まきハウツー編】

1. 種をまく 赤玉土7、腐葉土3の土を容器に入れ、種まき前に十分土を湿らせる。

2. 発芽 新聞紙を容器の大きさに切ってかぶせ、飛ばないように四隅に石をのせて発芽を待つ。

3. 水やり 新聞紙が乾いたら、新聞紙の上から静かに水やりをする。

4. 間引き 苗が込み合ってきたら葉と葉がややふれあう程度に間引きする。

