



庭を爽やかに彩るハーブのすすめ

春のガーデニングにおすすめなのが、色や香りが爽やかなハーブ。お手入れが簡単で枯れにくく、虫にも強い、と良いことづくめです。ガーデニング初心者でも簡単に育てられる品種と、それぞれの魅力をご紹介します。

ガーデニングにおすすめのハーブ 3選！

ハーブの良さは、素朴で愛らしい姿と有益な効能です。いずれも育て方は簡単で、種や苗についている注意書きを守れば、ほとんど枯れることなく育ちます。

植え付けは春～初夏、収穫は夏～秋に行うのが一般的。なかでも育てやすく、料理やクラフトなどに活用しやすいのは以下の3種類です。

①カモミール

小菊に似た花からリンゴのような香りがするハーブ。この花は生のままでも乾燥させても、ハーブティー（花にお湯を注いで約3分蒸らす）や入浴剤（不織布などに入れて湯船に入れる）などに活用できます。

また安眠効果があるので、乾燥させて布袋に詰めて、サシェ（香り袋）やアイピローにするのもおすすめ。

一年草のジャーマンカモミールと、多年草のローマンカモミールが代表的な品種です。

②バジル

イタリア料理に使われる香草。トマトとの相性は抜群ですが、葉がおいしい分ハーブのなかでは虫がつきやすいタイプのため、定期的に虫を取り除きましょう。生の葉の香りは素晴らしく、天日や電子レンジで乾燥させれば、瓶に密封して長期保存できます（オイル漬けにしてもOK）。パスタやトマト料理、サラダ、パン、お菓子など、幅広い料理に活用できます。

③ラベンダー

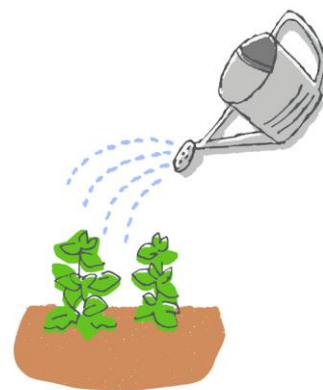
美しい紫の花と、爽やかな香りを持つハーブ。花は、そのままでも切り花にしても楽しめます。ドライフラワーにすればポプリやサシェ、入浴剤、お菓子、消臭剤、クラフトの素材など、さまざまに活用できます。多湿に弱いので、日当たりと風通しの良い場所に植えて、茎が混み合ったら剪定（せんてい）しましょう。

収穫時期と収穫方法

カモミールは、花の真ん中の黄色い部分が盛り上がったたら花だけを摘み取ります。バジルは、20～30cmくらいに育ったら一番上部の葉を4枚まとめてはさみで切ります。ラベンダーは、新芽が出る位置を見極め剪定（せんてい）しましょう。

慣れたらいろいろなハーブに挑戦してみよう！

ハーブはどれも育てやすく、素朴ながらも個性的な姿で庭を彩ってくれます。ほかにもローズマリー、ミント、ルッコラ、キャットニップ、ラムズイヤーなどが人気です。気になったらどんどん育ててみましょう！



全国に広がる家づくりネットワーク

INOS

イノスグループ

株式会社 創建

☎0564-62-7700