

SEKISUI HOUSE My STAGE

味わう楽しみ

ハーブの寄せ植え

育てやすく使いやすい スターターコンテナ

ハーブは初心者にも比較的育てやすいものが多く、手入れをするたびに漂う香りや風そよぐ姿、生長を見る喜びは精神面や健康面などでもよい刺激となります。

まずは育ててみたいけど、何がいいのかわからない…そんな人には、こんな「スターターコンテナ」から始めてみればいかがでしょうか。お料理からティー、コスメ、バスまで万能選手の3点セットです。年中葉が青い常緑の組み合わせなので、いつでも収穫に利用ができます。乾燥に強いコンテナなので、水やりを忘れても耐えてくれ、旅行など数日留守にする場合にも、あまり心配がありません。



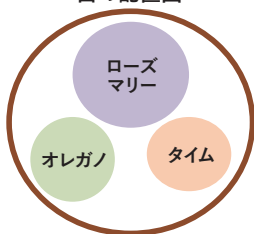
スターターコンテナの育て方・苗の特徴

半日陰から日陰のやや乾燥した環境を好みます。土の表面が乾いたのを確認してから、水をたっぷりと与えます。株が20～

30cm程度に生長したら、若い枝を収穫して形を整えます。枝が茂りすぎると、花が咲きづらくなったり、蒸れて病害虫の原因になります。収穫をかねて、剪定や切り戻しをするとよいでしょう。

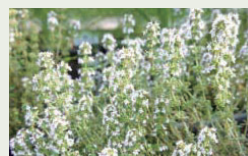
※土の量が限られている寄せ植えは、生長すると根詰まりを起こしやすいです。1～2年たったなら、一回り大きめの鉢に植え替えるとよいでしょう。

苗の配置図



ローズマリー

科名: シソ科
性質: 常緑多年草
開花: 1月～12月
利用部位: 花、葉、茎
・立性と這性がある
・すがすがしい香り
・若返りと老化防止



オレガノ

科名: シソ科
性質: 常緑多年草
開花: 6月～8月
利用部位: 花、葉
・トマトとチーズと仲良し
・正葉より乾燥させると風味がアップ
・健胃、整腸作用



タイム

科名: シソ科
性質: 常緑多年草
開花: 5月～7月
利用部位: 花、葉、茎
・料理に使う場合は、コモンタイムがおすすめ
・スパイシーな香り
・防腐、殺菌、消炎作用

「スターターコンテナ」でできる! 育てて活用、ハーブを使った調味料



育てたハーブは、毎日使えるように調味料にするのがおすすめです。特にオイルに漬ける方法は、ハーブの有効成分が移り、香りと効用を長時間楽しむことができます。深みを増した味わいに、「どうやって作ったの?」と驚かされることうけあいです。作り方はいたって簡単、ハーブを使って、水気を切ったら、殺菌した密封できる瓶などに、ハーブがしっかり浸かる分量のオイルを入れて漬け込みます。香りが移るように、途中で瓶を振って、2週間ほどしたらできあがり。ソテーや炒め物、パスタ料理が本格的な味になります。ドレッシングやマリネなどに使うと香りもそのまま楽しめます。保存を利かせる場合には、ドライハーブを使います。

【材料】保存用の瓶 300mlの場合

- ・オリーブオイル…250～280ml
- ・スターターセットのハーブ(ローズマリー、オレガノ、タイム)

お好みで

- ・ブラックペッパー…少々
- ・ローリエ…少々
- ・鷹の爪…1～2本
- ・ニンニク…1～2かけ

さらに
美味しく
なります

【作り方】

- ①ローズマリー、オレガノ、タイムをハサミでカットする。
(料理に使用するときには、枝が木質化していない先端の部分を使用します。)
- ②ハーブを洗って、キッチンペーパーでしっかりと水分をとる。
- ③先に保存瓶にハーブを入れ、オリーブオイルを静かに注ぎます。保存瓶からハーブがはみ出ないように注意します。
- ④香りが移るように途中で、瓶を振って、2週間ほどしたらできあがり。

※【保存期間】●フレッシュハーブの場合: 常温で3か月程度 ●ドライハーブの場合: 常温で6か月程度

