

暮らしの通信

発行 (有) 西都水道
〒881-0033
宮崎県西都市大字妻1694-1
TEL. (0983) 43-0744
FAX. (0983) 43-0796
http://www.s-suido.co./jp
E-mail.
s-suido@siren.ocn.ne.jp

春から始める
ミニガーデン



あるハーブの暮らし



何か新しいことを始めたくなる季節。庭やテラス、キッチンの窓辺など、ちょっとしたスペースにさわやかな香りが広がるハーブのミニガーデンを作ってみませんか。

丈夫で育てやすいのが魅力

ハーブというのは香りがよく、薬効のある植物のこと。ミントやバジル、パセリなどがその代表で、シソやミョウガ、山椒などもハーブの仲間。もともとが野生なので丈夫で生長が早く、育てやすいというのが特長です。

ハーブを育てるのが初めて、という方にとくにおすすめなのは、いろいろな料理に使えるバジルやパセリ。それ以外では、肉料理に活躍するセージやローズマリーなども育てやすいハーブです。いずれも、種から育てるより苗から育てるほうがより手軽です。暖かくなってくるといろいろな種類のポット苗が出回るので、好みの香りのハーブを見つけて育ててみましょう。

品種が多くて選ぶのに迷ったら テーマを決めて寄せ植えに

少しのスペースで多くの種類を楽しみたいときは、3〜5種類の苗をひとつの大きな鉢に植える「寄せ植え」にチャレンジしてみましよう。後ろに背が高くなる品種、手前や両側は背の低いものや横に広がるものを配置するとバランスよくまとまります。花のきれいなハーブ、料理に使えるハーブ、香りのよいハーブといったようにテーマを決めると品種に迷ったときにも選びやすくなります。

食用以外にも使い方はいろいろ

ハーブで作るお役立ちグッズ

ポプリ、ドライフラワーに*****
収穫したハーブは、天気の良い日に、風通しのよい日陰で完全に乾燥させましよう。そのまま飾れば、ドライフラワーとして、小さな袋につめれば香り袋や入浴剤として活躍します。
ローズマリーなど、防臭・防虫効果のあるハーブは衣装箱や靴箱にも最適です。



押し花にして額絵やしおり*****
花や葉を押し花にして、カードやしおり、額に入れて作品にしましよう。こうすれば、自分で育てたハーブを身近において長く楽しめます。ちょっとしたプレゼントとして贈っても、きっと喜ばれますよ。

心も体もリラックスする心地よい香りがハーブの魅力。料理やお茶、インテリアに気軽に楽しみましよう。

暮らしメモ

冷凍、乾燥、ペーストにして
ハーブの香り、おいしさを
そのまま保存

ハーブは生育が旺盛なものが多く、あまり手間をかけなくてもほとんど育てるので、まめに摘んで料理やお茶などに利用しましよう。

食べきれないものは生のまま刻んで冷凍したり、乾燥させて保存することで長く、無駄なく楽しめます。

たとえばバジルなら、ペーストにしておくとパスタにからめたり、パンに塗ってトーストしたり、手軽に使えます。左は基本のバジルペーストの作り方。お好みで松の実やチーズなどを加えると、より風味豊かになります。

バジルペーストの作り方

材料
バジルの葉.....約100枚 にんにく.....3〜4片
オリーブオイル.....100cc 塩.....小さじ2

作り方

- ① バジルは洗って日陰干しし、水気を完全にきる。
- ② ①とスライスしたにんにく、オリーブオイル、塩をミキサーにかけペースト状にする。すり鉢ですりつぶしてもOK。
- ③ 熱湯消毒した瓶につめて冷蔵庫で保存。小さな密閉容器に入れて冷凍保存しても。

