

[アネモス] Magazine for relaxed life anemos style



季刊 2014 vol.39

秋号

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
をご紹介しましょう。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!

HERB
SEEDS



Kamomira

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。

HERB
SEEDS



Basil

バジル

バジルという名前は、王の薬剤という
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。

HERB
SEEDS



Rocket
salad

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。

HERB
SEEDS



Coriander

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。

HERB
SEEDS



Dill

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。

HERB
SEEDS



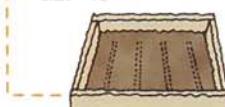
Fennel

フェンネル

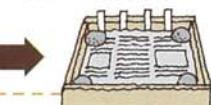
ディルに似て、ディルよりも大きく日本
ではウイキョウとも呼ばれ、生葉も種
も魚にあうハーブとして有名です。

種は安く、たくさんの株がつくれるのがうれしい。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
を温ませる。



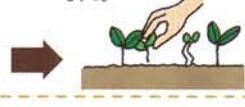
2.発芽 新聞紙を容器の大きさに
切ってかぶせ、飛ばないように四隅に
石をのせて発芽を待つ。



3.水やり 新聞紙が乾いてきたら、
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。



BEST HOME