

すくすくみどり

No.12 ハーブのある暮らし



この小冊子は、緑と地球環境保護のため、古紙100%の再生紙と大豆インキを使用しています。



100

編集・発行 財団法人札幌市公園緑化協会



財団法人札幌市公園緑化協会

はじめに

植物は私たちの目を楽しませ、心身をリラックスさせてくれます。特に冬の長い北国では花や緑が貴重ですし、四季を問わず室内に鮮やかな花や緑があるとホッとしてやさしい気持ちになったり、華やかで豪華な雰囲気演出してくれたりします。

この冊子は、こうした花と緑の中でも、特に観賞や薬用、香料、染料など様々な効果と働きによって古来から愛され続けているハーブの栽培や利用方法、効果などについて取り上げています。

もちろん一般の書店でもこうした冊子は販売されています。しかし、本州、特に関東地方を標準としたものでは、札幌と気候条件が異なるため解説されている栽培方法に無理があったり、時として全く逆のことが解説されていたりします。

四季だけをとても長く寒い冬、遅く短い春、梅雨のないさわやかな初夏、涼しく夜の温度が下がる夏、短い秋など、本州と札幌では大きく異なります。このほか、家や庭のつくりと位置、ベランダや窓辺の向き、暖房機器の種類と位置なども植物を栽培するうえで重要なポイントになります。

一見、冬の問題などから北国は園芸にとって不利のように考えられますが、夏の暑さやムシに弱く本州方面では栽培が難しい植物でも、夏が涼しい札幌では元気に育ったり、花や葉の発色が鮮やかであったりします。

この冊子はこうした北国札幌での植物栽培の楽しさとその利用法などを紹介し、花と緑にふれあう環境づくりに役立てていただくことを願って作成いたしました。

なお、この冊子作成にあたりましては、皆様からいただいた募金（札幌市都市緑化基金）の果実（利子）の一部を使わせていただきました。

紙面で失礼ではございますが、ご協力をいただいた皆様への感謝とともに、さらなる札幌市都市緑化基金積立へのご協力をお願い申し上げます。



第11回（平成11年度）緑と花のフォトコンテスト

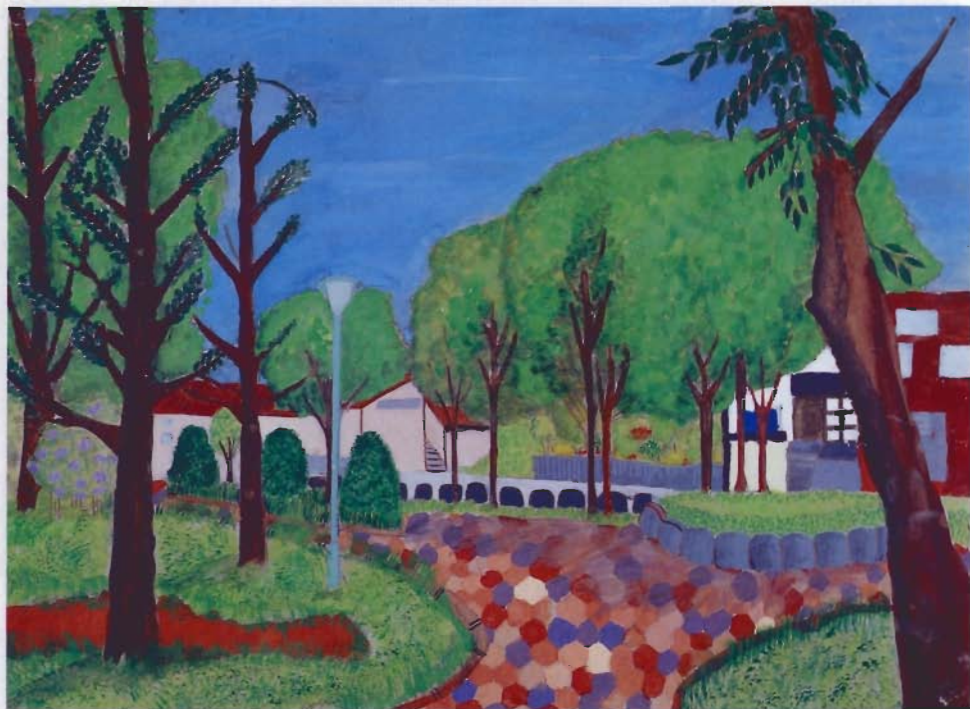
グランプリ作品

「春日和」（撮影場所：天神山緑地）

東久子さん（札幌市北区在住）

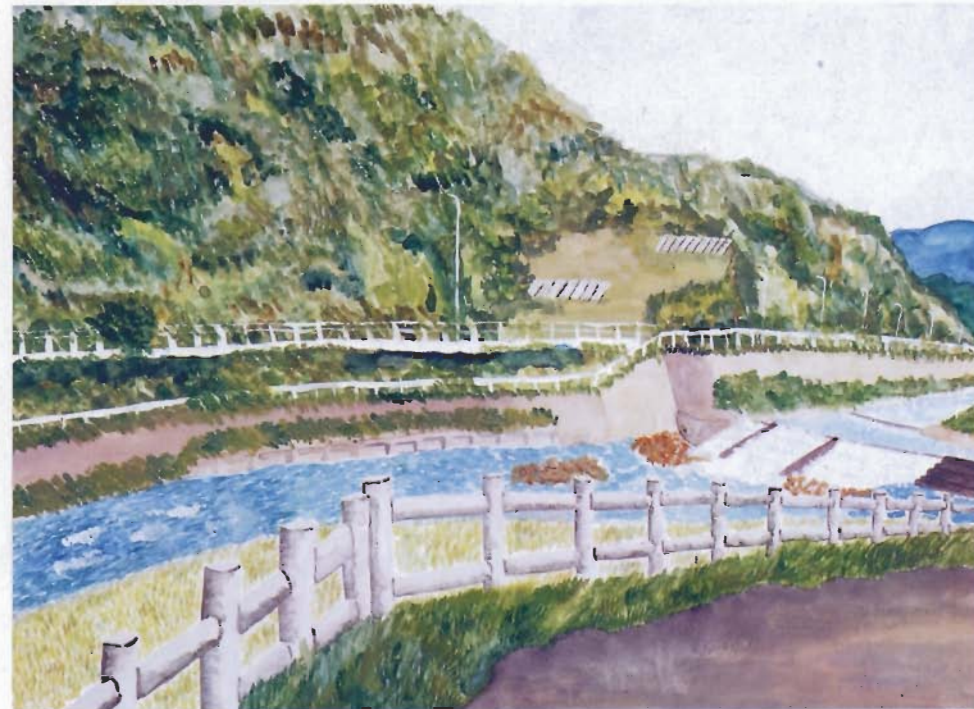
第11回緑と花のフォトコンテストには、四ツ切部門に67名137点、サービスサイズ部門に48名173点、計115名310点の力作が寄せられました。

第12回緑と花のフォトコンテストも、札幌市内の公園や緑地での花や緑、自然とのふれあいなどをテーマとして皆様からのステキな作品、ほのぼのとした楽しい作品を募集しています。（メ切平成12年8月末日）



第33回(平成11年度)緑の絵コンクール
大賞作品
村山舞さん(札幌市立緑丘小学校5年生)

緑の絵コンクールは、毎年、札幌市内の小中学生を対象として札幌市環境局緑化推進部と財団法人札幌市公園緑化協会の共催で実施しています。



第33回(平成11年度)緑の絵コンクール
大賞作品
稲田知実さん(札幌市立琴似中学校3年生)

第33回緑の絵コンクールは小学校から28校1,389点、中学校から18校936点、計2,325点の応募が寄せられ、小学生の中から村山舞さん、中学生の中から稲田知実さんの作品を大賞作品として選考しました。

ハーブ

ハーブとは…

【ハーブ】の語源はラテン語の「herba」で、「草」という意味です。【ハーブ】の定義や解釈の仕方は様々ですが、多くの辞典によると『草本植物』または『食用及び薬用植物』などと書かれており、広い意味では一年生草本植物からコケ、海藻、菌類など多くの生物のうち、健康維持に関して有用な特性を持つものを【ハーブ】と呼びます。

この冊子ではこのような【ハーブ】と呼ばれるものの中から、植物、特に園芸店などで容易に入手でき、家庭の花壇や鉢植えで楽しむことができるものについて紹介します。

現在、私たちの身の回りでは様々な環境問題が全地球的かつ人類史的な課題としてクローズアップされています。毎日口にする食品を一つ例にとってみても、無農薬や減農薬、有機栽培であることなどがスーパーの店頭で大きく表記されたりしています。食品を生産（栽培）する環境、大気や土壌、周りの動物などの様々な生物、栽培法も含めたエコロジーという側面が、私たちの生活にとって将来的にもとても大切なことであることは疑う余地がありません。

ハーブを栽培し利用することは、私たちの健康維持や環境改善のための身近で取り入れやすい手段として、古くから私たちの生活に関わってきており、これからさらに優れた可能性と働きを与えてくれることと思われます。



ハーブの歴史・文化

世界最古のハーブ園は約4千年前のエジプトにおいて、主に宗教的な儀式のために造られたといわれています。紀元前1224年に亡くなったラムセス2世のミイラからローマンカモマイル¹に含まれる成分が発見されていますが、これは永遠の肉体への夢をハーブの力を利用して叶えようとしたものと考えられています。このほかにも宗教とのつながりは多く、キリスト教やイスラム教の文化の中にもハーブ園はみることができ、聖書にも様々なハーブが登場し、絵画にも数多く描かれています。



16世紀ころからはヨーロッパの大学に薬草園がつくられ、医学と植物学の分野で研究材料として本格的に取り上げられるようになり、また、プラントハンターによる新しい植物の導入もあって、ハーブ栽培はますます盛んになっていきました。

現代の生活でも、ヨーロッパではバジル²やゼラニウム³を、アメリカではミントやタンジー⁴を、東南アジアではレモングラス⁵を窓辺に置いたり身につけたりして害虫を寄せつけないようにしてきました。

多くのハーブが世界中で野菜などとの区別なく生産、消費され、様々な生活習慣の中で利用され、その利用法は現代まで受け継がれてきました。また、近年注目されている園芸療法にもハーブが用いられることが多く、ハーブは私たちの生活の様々な分野に関わる大切な文化の一つであるともいえます。



1.ローマンカモマイル [Anthemis nobilis]

2.バジル [Ocimum basilicum]

3.ゼラニウム [Pelargonium sp.]

4.タンジー [Chrysanthemum vulgare]

5.レモングラス [Cymbopogon citratus]

ハーブの効果

健康のために

ハーブが、ほかの園芸植物と比較して特徴的なのは、人間の健康に対する働きです。元来ハーブはそのような効果を求めて栽培されていたもので、ハーブの歴史をたどると、人間の健康のために様々な形でハーブを利用していたことが分かります。

近代医学は、病気や症状を特定して、抗生物質などの化学薬品により確実にその根源を消滅させるというような方法が用いられ、多くの伝染病などから私たちを守り、救ってきました。しかし、現代社会では、そのような方法だけでは対処できない精神的な病や、これを起因とする肉体の病の増加が指摘されています。健康に対するハーブの働きは、特に精神面への作用が大きく、それらの病気や症状への効果が期待されています。



ハーブは確かに素晴らしい効能を持っています。しかし、健康を維持するためにはあくまでも日常的な自己管理が大切です。バランスのとれた食事、十分な睡眠、適度な運動など、日々の生活管理が真の健康を得るための第一歩です。

アロマセラピー

アロマセラピーとは、くつろぎや爽快感、心と体の健康などを得るために用いられる、植物からわずかに抽出される純度100%のエッセンシャルオイル(精油)を使った自然の治療法です。

『アロマ』は『芳香』を、『セラピー(セラピー)』は『治療(療法)』を意味します。アロマセラピーという言葉が生まれたのは20世紀初頭です。フランスの化学者、ガットフォセ氏が実験中の事故で火傷を負い、ラベンダーのエッセンシャルオイルの効能を自ら体験し、1928年に『芳香療法』を著しました。



エッセンシャルオイルの作用

《作用1》香りの成分が鼻の奥にある嗅細胞で電気信号に変換され、その信号は自律神経系、内分泌系、免疫系などをコントロールする脳下垂体へ伝わり、人体に働きかけます。

《作用2》肺から血管を伝わり全身に行き渡り、体の各所に作用します。

《作用3》皮膚の表面(毛穴や汗腺、皮膚表面の角質細胞、角質細胞の隙間)から吸収され、毛細血管やリンパ管を通り、全身を循環します。

エッセンシャルオイルの利用法

芳香浴…《作用1》+《作用2》

香炉などを用います。水とエッセンシャルオイルを合わせて加熱したり、熱湯の中にエッセンシャルオイルを滴下したりして、香りを含んだ蒸気を室内の空気に広げる方法や、エタノールと混合して噴霧器でスプレーする方法があります。



マッサージ…《作用3》+マッサージによる刺激

エッセンシャルオイルをベースオイルで希釈し、皮膚につけてマッサージします。ベースオイルとして使われるのは、ホホバオイル、小麦胚芽油、月見草油などの植物油です。ベースオイルはエッセンシャルオイルを皮膚の深部まで運ぶ働きをします。また、ベースオイル自体の持つ作用もあるので、エッセンシャルオイルを選ぶ場合と同じくベースオイルの持つ効果に合わせて選びましょう。

エッセンシャルオイルの効果は植物の種類によって違いますし、個人差もあります。特に、皮膚に直接触れる方法では、個人の体質によってはかぶれるなどの危険も大きくなります。専門書を読んだり、エッセンシャルオイルを扱う専門店や教室などでアドバイスを受けるなどして、基礎的な知識を身につけてから利用する必要があります。

エッセンシャルオイル 使用の際の注意事項

- 原液を直接肌ににつけない
パッチテストをして安全性を確認してから使用しよう
- 内服しない
- きめられた分量を守る

共栄植物 (コンパニオン プランツ)

近くに生えている植物同士は互いに影響し合っています。隣に背の高い植物が生えていると光が当たらなかったり、土の中で水分や養分の取り合いがあったり、根から分泌される物質が何らかの影響を及ぼしたりします。



こうした場合、多くは互いに生育を抑制しますが、時には害虫を防除したりほかの雑草の生育を抑制するなどして、互いに助け合うことがあります。

このように互いに助け合う関係にある植物同士を『共栄植物』と呼び、特に害虫を寄せつけない性質を持つものを『対抗植物』と呼びます。

ハーブ栽培の目的が健康や美容のためであれば、できるだけ化学薬品(農薬)は使いたくないものです。共栄植物を利用して病害虫を防いで植物を健康に育てれば、農薬の使用量を減らすことができ、それは食品の安全性を確保することとなり、農薬散布時の過った吸引などを避けることにもなります。

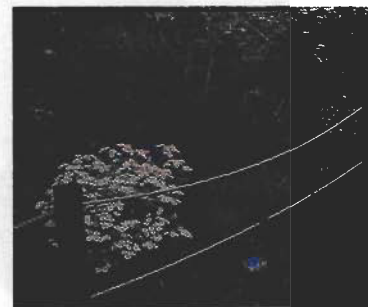


また、化学薬品の使用は害虫だけでなく、テントウムシやカゲロウ、ハチなどの植物にとっての益虫をも駆除しかねませんし、益虫の食料となるアブラムシなどを駆除することは、益虫をも排除することになってしまいます。ですから、益虫であるハチを呼び寄せるために蜜を多く分泌する植物を栽培するなど、庭の管理に有利な生態系を維持したり獲得することも大切なことです。

植物が病気や害虫を防ぐ秘密は、植物の出す香りの成分に隠されていることが多く、香りを売り物としている多くのハーブが共栄植物として利用できます。マリーゴールド⁶がセンチュウを防除することは良く知られていますが、ゼラニウム、アザミ類⁷、ナスターチウム⁸、ハッカ類⁹なども様々な害虫を防ぐ効果を持っています。また、ローマンカモマイルは花壇に植えると近くの植物に元気を与えたり、ティーは切り花の寿命を延ばしたり、浸出液は苗立ち枯れ病を防いだりと様々な形でほかの植物を助けるので『植物の医者』と呼ばれることもあります。



また、一般的にはハーブに含まれない植物にも共栄植物と呼べるものがあります。例えば、カリフラワーとセルリー¹⁰は互いに生育を助長しますが、これはセルリーがモンシロチョウを防ぐ働きをするためでもあります。マメ類とニンジンやカリフラワーとの間にも助け合いの関係があります。牧草畑ではイネ科とマメ科の牧草が混作されます。これらは根の深さ、養分要求の量と質の差、マメ科植物では根粒菌による窒素固定作用などの条件が都合よく作用して、生育を助長し合うためです。トマト、キュウリ、タバコなどの幼苗を、寒風や強光または害虫の飛来から保護するためにムギの列の間に栽培することもあります。



私たち人間の健康管理と同様に、植物にも日ごろの管理はとても大切なことです。水、光、温度、土、栄養などに気を配り、植物にとって好ましい環境で栽培することが、安心して利用できる植物を得る基礎となります。

化学薬品を使用せずに病害虫を防除する方法についてはp.37を参考にして下さい。

6. アフリカンマリーゴールド [*Tagetes erecta*]、
フレンチマリーゴールド [*T. patula*] など
(ポットマリーゴールドには害虫防除効果はありません)
7. アザミ [*Cirsium* sp.] など

8. ナスターチウム [*Tropaeolum majus*]
9. ペパーミント [*Mentha spicata*] など
10. セルリー [*Apium graveolens* var. *dulce*]

ハーブの利用

ハーブティー

ハーブティーの魅力はミントやシトラスなどいろいろな色や香り、味、薬効を享受できて、カフェインが含まれていないので子供からお年寄りまで多くの人々が楽しむことができます。ティーの色はグリーンやブルー、鮮やかな赤から紫色など、香りはスッキリした柑橘系からやさしい甘い香りまで、実に多様です。ハーブには多くの種類があるので、数種類のハーブをブレンドしたり、紅茶やウーロン茶、コーヒー、ミルクなどとブレンドすることによって、自分の好みにあったハーブティーをつくることもできます。



バラ、ローズヒップ、
ラベンダー、ミント



ウスベニアオイ、バラ、
ミント



ヤロー、ペニバナ、セボリー、
カモマイル、ラベンダー



バラ、ローズマリー、
ベルガモット



フェネル、ローズマリー他



ジャスミン、キャラウェイ他

ハーブティーの入れ方

1人分のティーを入れる場合、ドライハーブであれば小さじ1杯、フレッシュハーブであれば小さじ3杯分を用意します。陶器や耐熱ガラスのポットにハーブを入れて熱湯を注ぎ、香りを逃さないようにフタをして2〜3分蒸らし、カップに注ぎます。好みによって砂糖やハチミツを入れます。ティーバッグを用いる場合は、紅茶よりも長めに浸します。白いティーカップや耐熱ガラスのカップなどに入れると、ハーブティーの色が引き立ちます。

ハーブティーの応用

夏の暑い日などは、冷たいハーブゼリーなどはいかがでしょう。作り方は、鍋にハーブティーを作り、好みで甘みをつけ、沸騰させない程度に沸かし、ゼラチンをゆっくりと混ぜていきます。ゼラチンが完全に溶けたら少し冷まし、アルミカップなどに入れて、冷蔵庫で冷やします。固まったら出来上がりです。皿に盛る場合は、容器を手で暖めると移しやすいです。

このほか、冷たいハーブティーやシャーベット、アイスクリーム、クッキー、パン、ハーブ酒などもつくれます。



ハーブゼリー
ローズヒップ、ミント、
ハイビスカス



アイスハーブティー
ブルーベリー、マリーゴールド、
アイブライト



ハーブシャーベット
バラ、
ブラックミント

ハーブを使用した食器、鍋に臭いや色などが残ってしまうことがあります。使用後はなるべく早めに洗いましょう。

クッキング

ハーブを使った料理

ハーブを使った料理はフランス料理をはじめ、イタリア料理、地中海料理、中華料理など、世界各国に星の数ほどあります。日本でも昔から純日本産の『ハーブ』ともいえるミツバ¹¹やセリ¹²、シソ¹³、ワサビ¹⁴、サンショウ¹⁵などを料理に使ってきましたし、これ以外の植物を使った料理も数多くあります。

ハーブを食材として利用する場合、イタリア料理や地中海料理、あるいは肉料理の香りづけになどと考えると扱いにくいかもしれませんが、山菜や青菜くらいに考えると、天ぷら、おひたし、和え物、薬味など、ハーブ料理の利用価値も高くなります。

葉を生で食べる場合、香りの強いものはみじん切りや千切りにするとよいでしょう。



酢味噌和え(1人分)

- チャイブ・50g
- 味噌・適量
- 砂糖・適量
- 酢・適量

ハーブオムレツ(1人分)

- 卵・2個
- チャイブ・適量
- 塩・少々
- コショウ・少々
- イタリアンパセリ・少々
- バター・適量



11. ミツバ [*Cryptotaenia japonica*]
12. セリ [*Oenanthe javanica*]
13. シソ [*Perilla frutescens* var. *crispa*]

14. ワサビ [*Eutrema japonica*]
15. サンショウ [*Zanthoxylum piperitum*]

スパイスの用途と効果

スパイスは香りや辛みづけのほか、臭み消し、色づけなどの用途があり、美味しいものをより美味しく食べるための必需品といえます。

スパイスには防腐、カビや酵母の発生抑制、油脂類や体内脂質の酸化防止、消化酵素の働きを活性化するなどの効果があります。

使い方も多様で、生のハーブを使うこともあれば、ドライハーブを使うこともあります。



芋煮ハーブ(1人分)

- ジャガイモ・3個
- ローリエ・1枚
- ローズマリー・適量
- ディル・適量
- イタリアンパセリ・適量

ペペロンチーノ(1人分)

- スパゲティ
- ニンニクスライス・4枚
- 赤唐辛子・1本
- パセリ・適量
- イタリアンパセリ・適量



ハーブチャーハン(1人分)

- ご飯
- ニンニクスライス・4枚
- チャイブ・適量
- パセリ・適量
- 塩・少々、胡椒・少々
- 油・適量

豚肉の香草パン粉焼き(1人分)

- 豚肉(ロース)・80g1枚
- 塩・少々
- コショウ・少々
- 卵、小麦粉、揚げ油、パン粉、バジル、パセリ:各適量



ポプリ

花やハーブ、スパイスなどをブレンドして、瓶の中で熟成させたものをポプリといい、乾燥させた材料でブレンドする『ドライポプリ』と、花びらを半乾きで使い、塩や黒砂糖などに花の香りを吸収させてつくる『モイストポプリ』があります。ポプリは、化学合成された市販の芳香剤とは違って優しい香りがします。



ポプリのつくり方

- (1) 主材料を決めます
ポプリの中心となる香りを決めます。バラやラベンダーのほか、ジャスミン¹⁶ やカーネーション¹⁷、ライラック¹⁸などの香りの残るものを選びます。
- (2) 副材料を選びます
香りや彩りに深みや変化をつけて主材料を引き立たせるものを選びます。センティッドゼラニウムやタイム、ミント、ポットマリーゴールド¹⁹などから選びます。
- (3) 保留剤を選びます
香りを統合し、長持ちさせるためのもので、オリスルート²⁰などが一般的です。
- (4) 熟成させます
密閉できるガラス容器などに入れ、エッセンシャルオイルを数滴ブレンドし、光の当たらない通気性のよい所で2週間ほど熟成させます。

サシェ

ポプリを詰めた匂い袋のことです。クッションや安眠枕、引き出しの中やバッグの中、防虫を目的としたハンガータイプのものなど、いろいろなサシェがあります。



芳香の保ち方

容器に入れて香りが薄れてきたポプリは揉みほぐしたり、中のハーブを砕いたり、エッセンシャルオイルを数滴たらすなどすると再びよく香ります。ほとんどの香りは秋から冬、春先などの空気が乾燥している時は強くなり、雨や曇りの日などの湿度が高い時は弱くなります。

16. ジャスミン [*Jasminum officinale*]

17. カーネーション [*Dianthus caryophyllus*]

18. フレンチライラック [*Syringa vulgaris*]

19. ポットマリーゴールド [*Calendula officinalis*]

20. オリスルート=ニオイイリス [*Iris florentina*]

ハーバルバス

スーパーなどの店頭ではハーブエキス配合であるとか、薬品類を使用して植物の香りに近いものを製品化し入浴剤として数多く販売しています。しかし、これらの中に含まれている成分のすべてが、必ずしも人体にとって好ましいものばかりとは言いきれないようです。

ヨーロッパだけでなく、日本でも昔からショウブやヨモギ、ユズ、ミカンの皮などを風呂に浮かべて入浴を楽しんできました。それにより、疲れた体をいやすなど心身のリフレッシュを図ってきました。

ハーバルバスは手軽さという点で市販の入浴剤に劣りますが、毎日の入浴にも自分の好みにあった有益な植物を取り入れて心身共にリフレッシュしてみませんか。



ハーバルバスのつくり方

一般家庭の浴槽では、フレッシュハーブの場合でカップ1杯(200cc)、ドライハーブの場合でカップ半分のハーブを用意します。

まず、ハーブをガーゼや木綿などの布袋に包んで、入れ口をしっかりと結びます。追い炊き式の場合は、水の状態からハーブを入れて湯を沸かします。給湯式の場合は、ホウロウかガラス製の鍋に水1ℓほどとハーブを入れて、15~20分程度、沸騰させないように煮出します。あとはハーブの入った袋も含めてこの煮汁ごと浴槽に入れます。



浴槽にハーブの色がつくことがあるので、注意しましょう。

ハーブを見て楽しむ

ハーブには鑑賞用植物としても素晴らしいものが多数あります。

花壇

ラベンダーはあまりにも有名ですが、ほかにも次々と開花するヒソップや大株でたくさんの花をつけるベルガモットは美しいですし、タイムの花のクッションはとてもかわいらしいものです。

斑入りなど、葉にバラエティーのあるセージやミントなどは長期間楽しむことができ、カラープラントやサントリナ、ラムズイアーなどの銀葉植物は、花壇の色彩をより効果的に演出してくれます。

見た目の美しさに香りが加われば、庭の価値は一層増すでしょう。そよ風に漂う香りの中で鑑賞する花壇は実に趣がありますし、毎日の庭仕事もその香りのおかげで一層楽しいものになるはずです。

ベルガモット
M. dydima



ラベンダー
L. angustifolia



レモンタイム
T. citriodorus

花の美しいハーブ



サントリナ
S. chamaecyparissus



ヒソップ
H. officinalis

斑入アップルミント
M. spicata 'Variegata'



ゴールデンセージ
S. officinalis 'Variegata'



葉の美しいハーブ



ラムズイアー
Stachys byzantina



トリカラーセージ
S. officinalis 'Tricolor'

ドライフラワー

ドライフラワーのリースやトピアリーは部屋の雰囲気を楽しみやすく演出してくれます。押し花でかわいらしいブックマークを作ったり、手紙や葉書にちょっとオシャレに添えれば相手にも喜ばれることでしょう。



アレンジ
ラベンダー
セージ
ベルガモット
リモネウム デュモスム



花束 ニゲラ
リモネウム ラティフォリウム

ドライフラワー



アレンジ
タイム
アイ
ラムズイアー
アキレア
ヘリクリサム
リモネウム デュモスム



スワッグ
ペニバナ
セージ
リモネウム ラティフォリウム



リース
タイム
トウガラシ
ブドウ

ハーブの栽培

庭植え

ハーブの中には大株になる種類が多く、これらは花壇材料として見たえがあり、露地栽培ではより多くの収穫が可能ですし、香りも強くなります。耐寒性のある多年草や一年草などは、露地(庭)で栽培し、毎年楽しみましょう。

生産と管理サイクル

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
休眠			生育			開花			生育		休眠
		播種	育苗	植え付け	収穫			株分け 挿し木	冬支度		
			剪定 株分け	手入れ							
			床づくり						床づくり		

植え付け場所

日当たり、土性、風当たりなど、それぞれの植物が好む環境に植え付けます。



草丈が高く倒伏しやすい植物や、寒さに弱く寒風に当たると枯れてしまう植物は風の当たりにくい場所に植え付けましょう。



簡単な土性の判定

粘土の多い土

湿らせた土を握り、再び開いた時に形が崩れない。粘土が多いと保肥性や保水性に優れるが、排水性や通気性が悪い。

砂の多い土

湿らせた土を握り、再び開いた時にすぐに形が崩れる。砂が多いと排水性や通気性がよいが、保水性や保肥性が悪い。

土壌改良

ハーブの栽培には、植物質の堆肥(腐葉土など)をすき込んだ、肥料分の少ない、通気性や排水性、保水性、保肥性のある用土が適します。

植物質の堆肥

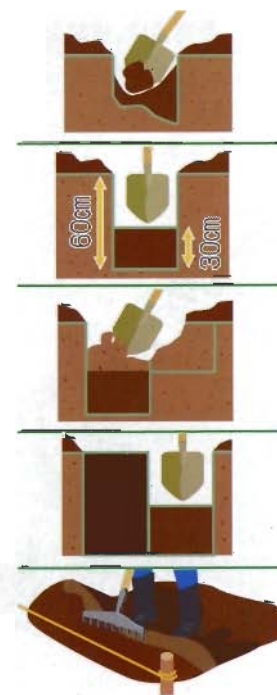
植物質の堆肥は、落ち葉、もみ殻、わらなどの植物繊維分の多い材料だけを1年以上かけてじっくり腐熟させたものです。土壌にすき込むと土壌中の微生物によってさらに分解され腐植となり、土壌の物理性が改善されます。微生物によって繊維分がじっくり土の中で分解されるので、様々な効果が長続きします。この堆肥のすき込みは、土とよくなじませるために植え付けの1ヶ月前までに済ませます(前年の秋に行ってもかまいません)。

未熟堆肥に御用心 虫や病原菌が多く、植物に害を与えます。

未熟堆肥の見分け方 葉、枝などの原形が残っているものや悪臭のするものは未熟です。

植物質堆肥のすき込み方

- (1) 植え付け場所の半分の面積を深さ約60cm掘ります。
- (2) 用意した堆肥を穴の半分の深さまで入れます。
- (3) 残りの半分の面積を約30cm掘り、先に入れた堆肥の上にかぶせます。そして上下になった土と堆肥を攪拌します。
- (4) 後に掘った穴はさらに約30cm掘り、土はいったん外へ出します。(1)のように堆肥を入れ、その上に土を戻し、上下を攪拌します。最初に掘った土は表面に戻し、軽く攪拌します。
- (5) 表面を均します。植え床を盛り上げることで排水をよくする効果が得られます。



ポット苗の植え付け

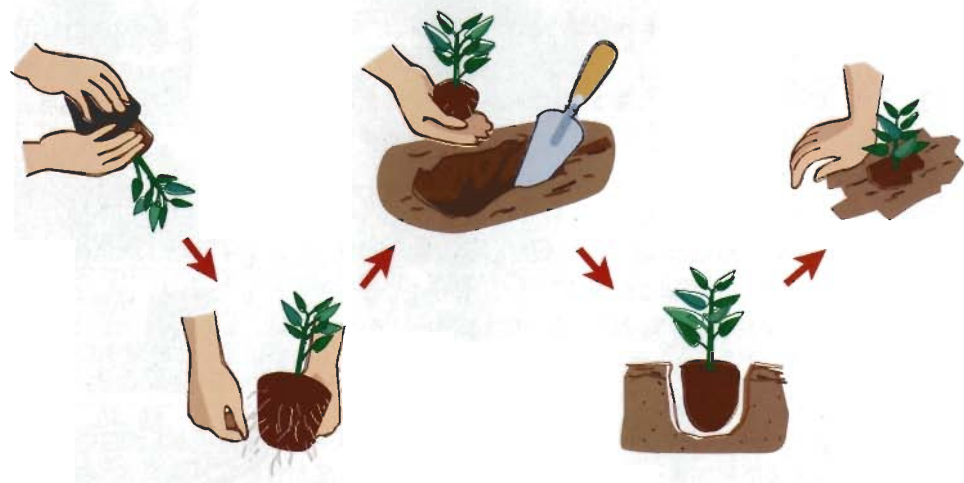
購入したり冬から春にかけて室内で栽培した苗は、気温が安定してくる6月中旬（1日の最低気温が12℃以上になるころ）に植え付けます。植え付け直後は根の活動が衰え、しおれやすくなるので、曇天日や日差しの弱い時間帯に行いましょう。1週間ほどで根付きます。

植え付け方

- (1) 準備した植え床にポット苗を配置します。生育して株が大きくなることを考慮した上で株間を決めます。根の乾燥を防ぐため、植え付け直前までポットから苗を抜きません。



- (2) 苗を逆さまにして根鉢を崩さないように底を押し、静かに抜きます。根詰まりしている場合は、根鉢を少し崩すと植え付け後の根の成長がよくなります。根鉢の上の面に少し土がかぶさる程度の深さで植え、苗がふらふらしないように株元をやさしく押し固めます。



- (3) 植え付け後は株元にゆっくりとたっぷり灌水をします。植物名や植え付け日などを記したラベルも挿しましょう。



植物名
サントリナ *Santolina chamaecyparissus*
2000/9/8挿し木
作業日 作業内容

生育が旺盛な種類は生育範囲をどんどん広げ、ほかの植物の生育場所を奪ってしまうことがあるので、株間を広めにとったり、板を埋め込んで仕切りを作り、地下茎やほふく枝などが横に広がらないようにしましょう。



直まき

直まきは直根性の植物や、根が弱く移植を嫌う植物に適します。発芽は適当な温度（地温20℃前後）、水分、空気、光（好・嫌光性）の条件がそろえば可能です。



播種から間引き

- (1) まき床準備: 土壌改良し、まき床を平らに均します。播種の数日前に水分を十分に与えます。



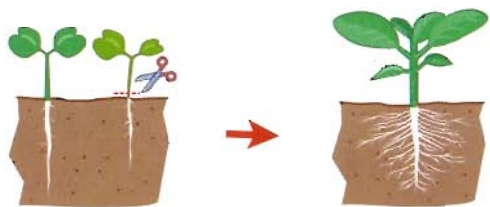
- (2) 播種: 種類によって種子の大きさは様々です。発芽してからの生育を考え、風通しや日当たりなどの条件が適当になるように間隔をとります。好光性の種子は、種子が風などで動かないように、また水分を吸収しやすいように、種子をまいた所を手などで軽く押さえて用土に種子を密着させます。嫌光性の種子には覆土をします。播種した場所には植物名や播種日などを記したラベルを挿します。



- (3) 発根・発芽: 地温が低い場合はスムーズに行われません。発芽までは水分を切らさず、灌水は種子を動かさないように静かに行います。



- (4) 間引き: 1回目は子葉の時期に行い、2回目の間引きまでに葉が重ならない程度の間隔をとります。2回目は本葉2〜3枚の時期に行い、夏季に植物が生育するのに十分な間隔がとれるようにします。丈夫なものを残し、生育不良や奇形、重なっているものをハサミで地際から切ります。安易に抜くと残す苗の根を傷めることもあります。



マルチング

マルチングとは植え床の地面を覆うことです。マルチングには土壌の乾燥や水や風による侵食防止、夏の暑さや冬の寒さからの植物の根の保護、雑草の発芽抑制などの効果があります。刈り取った草や腐葉土などの有機質のマルチングはいずれ分解され土壌を肥沃にしますが、効果を持続させるためには定期的な補充が必要です。



春、地温が上がらないうちに地面を覆ってしまうと直射日光を受けられなくなるために低温を保つ結果となり、植え付けた苗や播種した種子の生育が遅れてしまいます。厚く敷き過ぎると水分が土壌にしみ込みにくくなり、小さな苗などは埋もれる心配があります。既に雑草が生えている場合はそれを取り除きます。

除草

雨上がりには土が柔らかくなるので除草には最適です。多年草の雑草は抜く途中で根が切れると、再び芽が出てくるのですべて取り除くようにします。

冬支度

枯れた一年草は抜き、多年草は地際近くまで切り戻します。冬季に土壌の凍結と融解が繰り返されると、植物の根は地上へ押し上げられます。このとき、根が寒さにさらされると

その植物は枯れてしまいます。そこでこのような危険から植物を守るために腐葉土などを10〜30cm程度かぶせます。このマルチングは初霜が降りて植物が休眠してから行います。



鉢に植える

屋外で越冬できないものは、夏季は屋外、冬季は室内で管理するので、管理場所の移動が容易に行える鉢植えにするとよいでしょう。鉢植えは露地での栽培とは異なり、定期的な灌水、施肥、1年に数回の植え替えが必要となりますが、植物に合った素敵なデザインの鉢を探すことも楽しみの一つになるでしょう。

生産と管理サイクル

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
休眠		生育				開花		生育		休眠	
		播種	育苗、鉢上げ			収穫		株分け、挿し木	入室		
			植え替え 株分け	手入れ							
室内(日当たりよく涼しい)				屋外				室内			

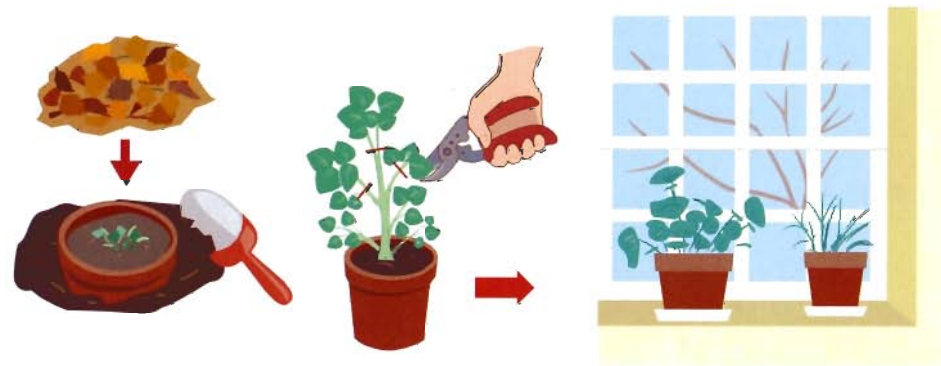
置き場所

夏季:霜の心配のなくなる5月下旬ころから屋外へ出します。日向、半日陰などそれぞれの植物の生育にとって適する場所へ移動します。

鉢の乾燥が激しくなる真夏、特に小さい鉢は、鉢を二重にしたり土の中に埋めたりすると過度の乾燥を防ぐことができます。また、湿った状態が長く続く場合は過湿を避けるために鉢を高い位置に上げて乾燥しやすくします。

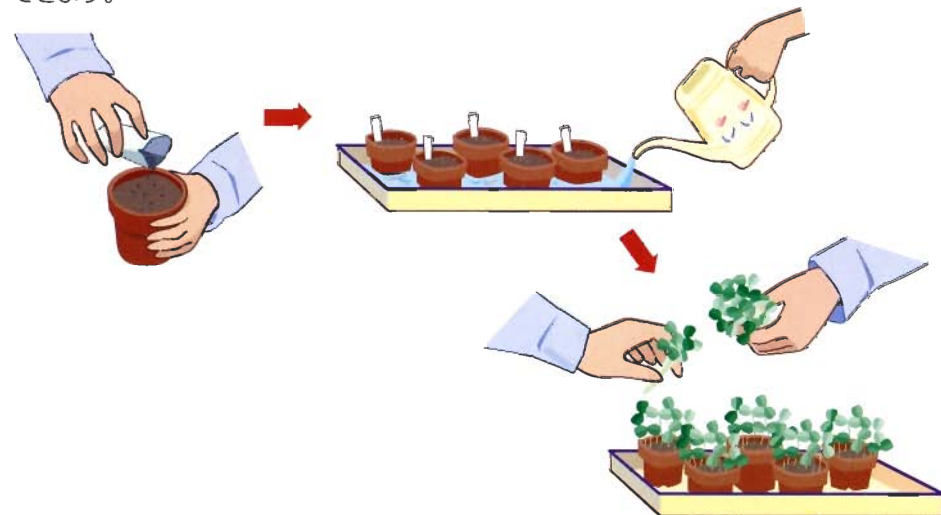


冬季:霜の降りる前(9月下旬～10月)に入室します。冬季は日照量が少なくなるので、十分な温度があっても丈夫に育たず、ひょろひょろとした徒長枝になってしまいます。入室時に枝を切り詰め、低温(5～10℃)で日当たりのよい場所に置いて翌春まで休眠させておきます。また、耐寒性のある多年草は地上部を刈り込んでから、鉢のまま屋外の土中に埋めておくことも可能です。



冬季に室内で楽しめるハーブ

秋に自分で採取し、種子が大量にある場合は、室内で播種してその幼苗を料理などに利用できます。



灌水

用土の表面が乾き白っぽくなり始めたら鉢底の排水孔から少量の水が出るくらい与えます。

夏季は暑さと植物の蒸散量の増加により乾燥しやすくなるので注意します。秋から冬にかけては気温が下がり生育が衰え、土が乾きにくくなるので灌水の回数を減らします。特に冬季の休眠中は晴天日の午前中に行い、用土の表面から1cmくらい掘ったところが乾いていれば、夏季と同様、排水孔から少量の水が出る程度与えます。



施肥

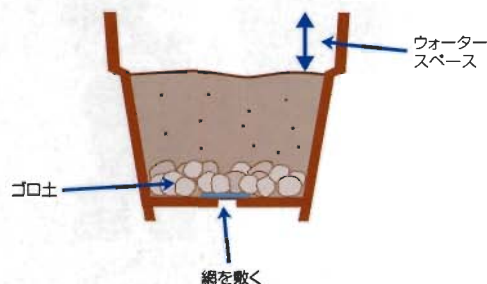
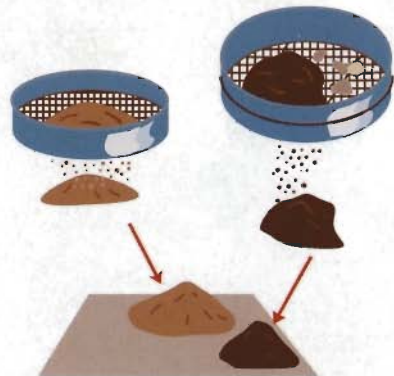
鉢植えでは、灌水時に水と一緒に土中の様々な養分も流れ出るので定期的に施肥を行います。微量栄養素入りの液体肥料を生育期間中に10日ごとに与えますが、高温多湿時や休眠期間中には与えません。

過剰な施肥は病害虫発生の原因となったり、香りや風味を減らすこととなります。

用土と鉢

用土は、みじんや大粒のものを取り除いた火山れきと、フルイに通した腐葉土を7:3から6:4の割合で混ぜた保水性と排水性のよい、肥料分の少ないものが適します。鉢底の排水孔

には防虫のためにネットを敷き、その上に排水をよくするために粒の大きなゴロ土を1~2cm敷きます。鉢は、多孔質で通気性と透水性のある素焼き鉢が適します。冬季は凍結による鉢の破損を避けるために入室します。



植え替えと鉢まわし

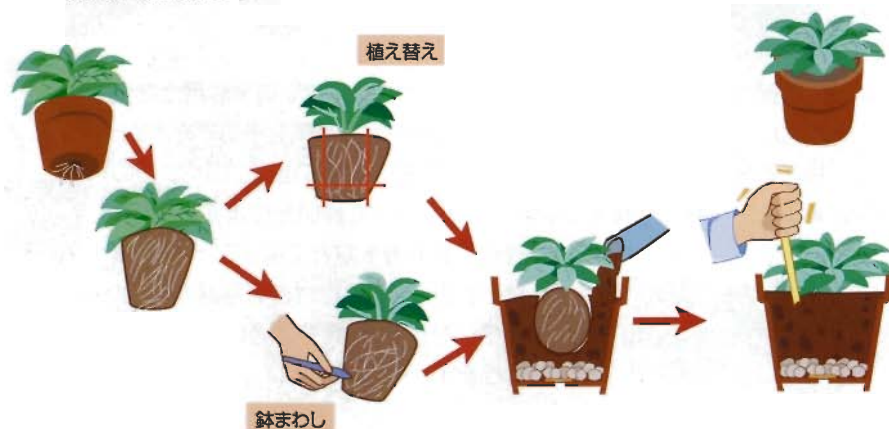
植え替えと鉢まわしは、鉢植えの植物を健康に保つために欠かせない作業です。鉢底の排水孔から根が出ていたり、下葉が黄化、落葉するような症状は、根詰まりの可能性があるため、植え替えや鉢まわしなどの対処が必要です。これらの作業の前には灌水を控え、用土を乾燥気味にすると作業が行いやすくなります。

植え替え

植え替えは、生育初期(3月下旬~4月下旬)に行うのが望ましく、株を鉢から抜いて、根鉢の周囲1/3程度を崩し、余分な根を切り詰めます。同じ大きさの鉢に新しい用土で植え込みます。1年に1回は植え替えましょう。根が茶色くなり死んでいれば、それらの根をきれいにハサミで切り取り、残った根の量にあった大きさの鉢に植え込みます。根が極端に少なくなると吸水量が減少し、植物体内の水分バランスに狂いが生じるので、地下部同様に地上部も刈り込み、蒸散量を減らすようにします。植え替え後は十分に灌水し、半日陰に1週間ほど置き、その後徐々に光が当たるようにします。

鉢まわし

鉢まわしは、生育中で根が詰まり始めている株に行います。根を傷めないように鉢から抜き、根鉢を崩さず1~2回り大きな鉢に新しい用土で植え込みます。作業後は十分に灌水します。根鉢を大きく崩さないで根はそれほど傷みません。鉢はそれまでと同じ光条件下に置きます。庭への植え込みと同様に、根詰まりしている場合は、根鉢を少し崩すと、植え替え後の根の成長がよくなります。



増殖

植物の増殖は、種子繁殖（有性繁殖）か、植物体の一部を切り離して新しい個体にする栄養繁殖（無性繁殖）で行います。

種子繁殖は簡単にたくさんの個体を得ることができます。しかし、交配種から採った種子をまいても確実に同じ形質の個体が得られるとは限らないので、交配種を丈夫に育てるためには毎年新しい種子を購入しなければなりません。

一方、栄養繁殖では種子繁殖ほどの大量増殖は困難ですが、一般家庭での利用には十分な数の苗をつくることができます。また、突然変異が起こらない限り、親株と同形質の個体が得られ、種子繁殖より開花、結実が早い場合が多いなどの利点があります。

播種

種子の発根と発芽は、適切な温度、水分、酸素、光の条件がそろって起こります。植物をその誕生から扱うと、小さな苗が生長していく過程を観察することができるため、栽培者としての自信と植物に対する愛着を持つことができます。

室内での播種の方法

室内での播種は、直播きより手間がかかりますが、収穫時期は早まります。北海道では屋外への苗の植え付けが6月上～中旬になるので、その2～3ヶ月前が播種適期です。特に栽培ハウスなどのない一般家庭では、気温が上昇し日照量も増えてくる3月中旬ころから徐々に行うとよいでしょう。

まき床準備、播種の方法

播種には保水性と通気性のよい清潔な用土が必要です。清潔な用土を使うことにより、「立ち枯れ病」という地際から茎が枯れる病気を予防できます。手軽に扱える播種用の清潔な用土と容器が市販されています。いくつかの種類があるので播種する種子の大きさや量によって使い分けます。用土は

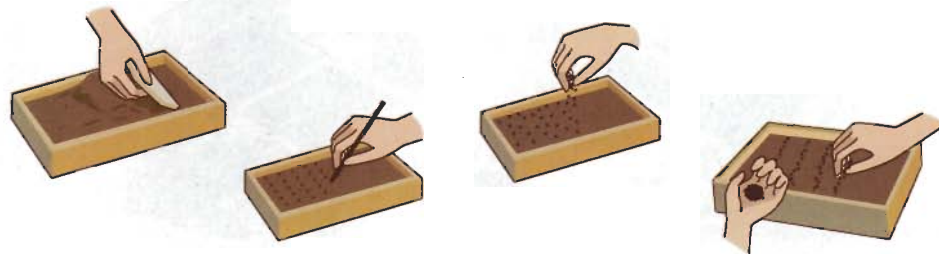
播種前に底面灌水などによって、十分に湿らせておきます。ふた付きの容器を使ったりビニールなどで覆いを作ると、発芽に適した湿度や温度を保つことができます。



いろいろな播種容器

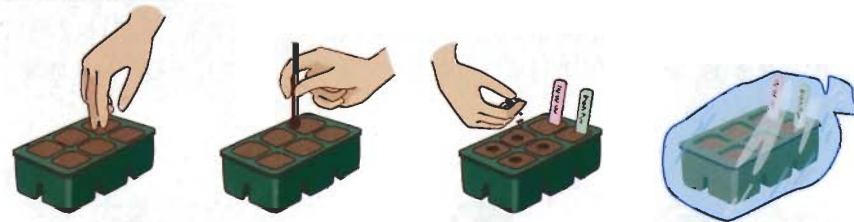
平箱

平箱は、小さな種子を播種するのに適し、狭いスペースで数多く発芽させられます。種子の間隔は少なくとも2～3mmは、あけます。定植までに最低1回は植え替えが必要です。



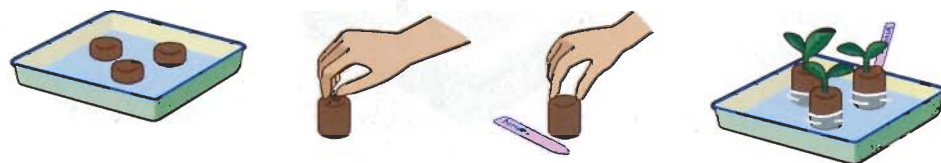
連結ポット

連結ポットは、1穴に2～3粒の種子をまき、発芽後に丈夫な苗を残して間引きます。本葉2～5枚になるまで生育させておけます。苗を穴から土ごと容易に抜くことができるので、移植時の根の傷みを軽減できます。



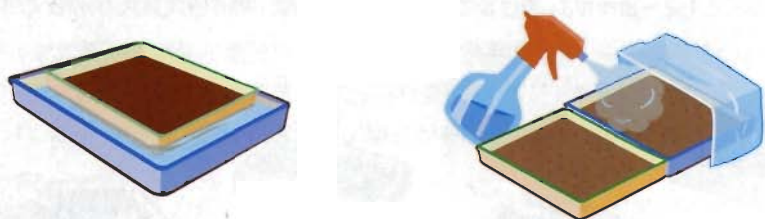
圧縮ピート

圧縮ピートは、給水すると膨らみ、そのまま培養土ポットになります。植え替えによる根の傷みを避けられます。



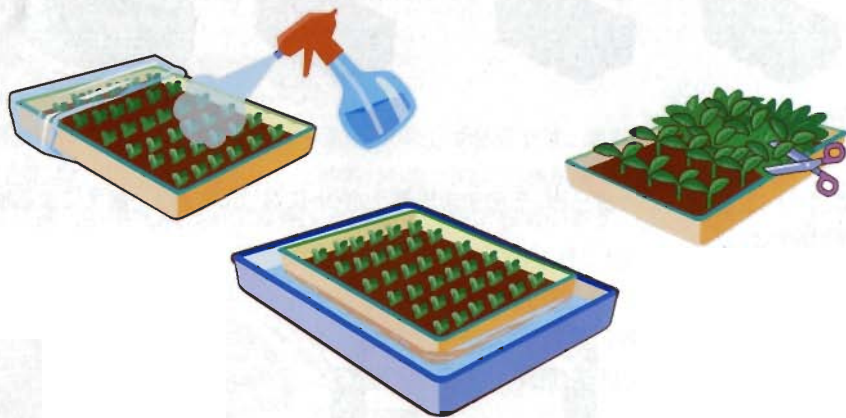
播種後から発芽

発芽までは種子を乾かさないように常に用土を湿らし、覆土のない場合は空中湿度を高めます。湿度を高く保つにはふた付きの容器を使ったりビニール袋で容器全体を覆い、軽く口を結んだり、新聞紙で覆ったりします。また、1日数回、霧吹きをしたり、底面給水で静かに灌水します。この時期は土の表面が乾かないように毎日注意が必要です。温度は地温20℃前後を好みます。



発芽後から移植前

同じ種類でも一斉に発芽はせず、数日の差があります。おおむね発芽したら日当たりをよくし、今までより2～3℃低い場所の方が、生育には適するので移動させます。灌水は用土が乾き始めたら行いますが、過湿は病気の原因ともなるので注意します。まだ茎が弱く、上部からの灌水では苗は倒れてしまうので、底面灌水か口の細い水差しで株元へ静かにいき、霧吹きも行います。苗が密であれば、丈夫なものを残して間引きます。本葉1枚の時に4～5cmの間隔を確保します。間引きは周りの苗の根を傷めないために不要な苗を地際からハサミで切ります。



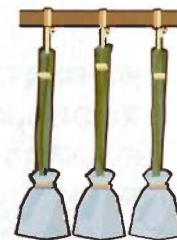
移植から定植前

本葉3枚になったころから液肥を必要とするので、移植は本葉1～2枚のころに行います。清潔な容器に培養土を入れ、植え付け場所に指や棒などで穴をあけ、そこに根を傷めないように慎重に植え付けます。植え付けの深さは、移植前と同じ高さにして周囲の用土を固めます。植え付け後に灌水し、用土と根を密着させます。植え付け後1～2日は明るめの日陰で管理し、その後は徐々に日に当てます。植え付けの1週間後から3週間は規定希釈倍数の2倍ほどの薄い液肥を1週間に1～2回、その後は規定の希釈倍数に薄めた液肥を10日に1回程度、灌水代わりに与えます。灌水は用土が乾き始めたら行き、茎が柔らかいうちは上部からの灌水は避けます。管理温度は徐々に下げ、最終的には屋外で管理します。



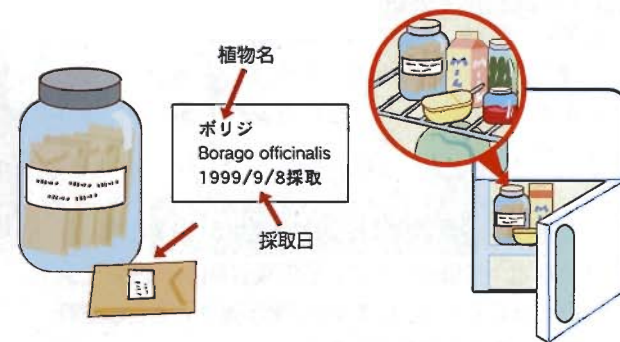
種子の採取

果被（種子を包んでいる部分）がまだ緑色のうちに茎ごと刈り取ります。種子の入っている肥大した子房の部分に紙袋などをかぶせ、逆さまにして風通しのよいところで陰干しします。熟してくると子房がはじけ、種子を採ることができます。



種子の保存

採取した種子から苗を育てましょう。種子は完全に乾燥させて封筒などに入れます。これに植物名や採取年などを記し、密閉可能な容器に乾燥剤とともに入れ、冷蔵庫などの冷暗所で保存します。

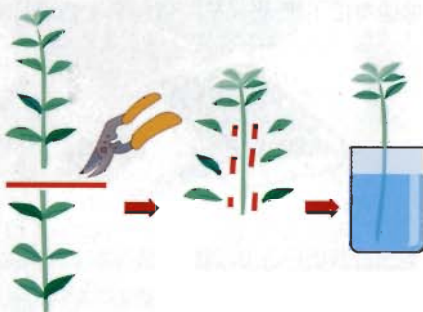


挿し木(挿し芽)

挿し木は、発根の難易度に差がありますが、多くの植物を対象として行うことができます。草本植物の場合には挿し芽ともいいます。春や秋の涼しい時期に行うのがよく、剪定した枝を挿し木に使うこともできます。発根までの期間は種類によって違います。

挿し木の方法

挿し穂の調整と水揚げ: 病気や害虫の付いていない元気な枝を選び、10~12cmの長さになるように節(葉の付いているところ)のすぐ下を、よく切れるハサミやナイフで水平に切ります。1本の挿し穂に節が4つ以上あるのが理想です。下方の2~3節の葉はていねいに取り除きます。上方の葉はそのままにしますが、大きければ葉からの蒸散を減らすために、切って小さくします。用意した挿し穂は、茎の部分を2時間以上水に漬けて水揚げします。このとき、葉や芽が長時間水に漬かると腐ってしまうことがあります。



- (1) 挿し床準備: 容器は、挿し穂の葉が付いているところまで十分挿し込める深さのある、清潔なものをを用意します。用土は播種同様、保水性と通気性のよい清潔なものをを用意します。播種用のものほどきめ細かいものは必要ないので、パーライトとパーミキュライトを等量混ぜたものなどを使用し、挿す前に十分湿らせておきます。

- (2) 挿し木: 用土に棒などで挿し穴をあけ、挿し穂を挿します。葉が触れ合わない程度の間隔をとります。全て挿し終えたら用土と茎が密着するように十分灌水します。植物名と挿した日付を記したラベルを挿しましょう。

- (3) 管理: 最初の1週間くらいは半日陰か新聞で覆いをするなどして管理します。その後は明るい日陰で少し日に当てるようにしますが、光が強すぎるとしおれる恐れがあるので注意します。



サントリナ *Samolus elaeagnifolius*
2000/9/8挿し木

発根までは20℃前後の温度と十分な湿度を保ち、用土も乾燥しないように注意します。湿度を高く保つためにビニールなどで覆いをするのもよいでしょう。この場合は1日1回、1時間程度、空気の入替えを行います。

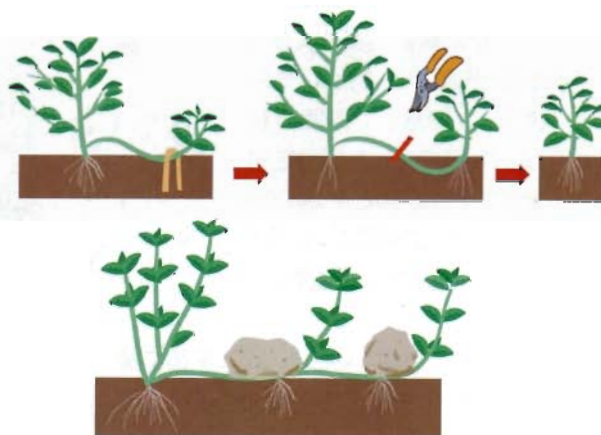
- (4) 鉢上げ: 種類にもよりますが、早ければ1~2週間で発根を始めます。1ヶ月ほどしたら挿し穂をやさしく引っ張ってみて、抵抗があるようなら棒などで掘り上げてみましょう。この際、強く引き過ぎると根が切れてしまうので注意します。数本(5本前後)の根が2~3cmに伸びていれば鉢上げが可能で、根が伸び過ぎて絡み合う前に行います。それまではあまりいじらずにじっと発根と根の生長を待ちます。鉢上げは直径9cm程度の鉢にゴロ土を敷き、鉢植え用土で挿し床の用土をある程度付けたまま植えます。植え付け後1週間程度は半日陰で管理します。

木本植物の場合

その年に伸びた枝が固まり始め、柔らかすぎず、硬すぎない状態のものを挿し穂とします。多くは6~8月に行います。

取り木

取り木は、ほふく性の種類などに用います。地面にはっている茎をワイヤーなどで地面に固定し、その上に軽く土をかぶせ、発根したら(約1ヵ月)親株から切り離します。ランナーを出すものもこれに似た方法で繁殖できます。挿し木と違い親株から養水分の供給を受けられるので管理は簡単です。



株分け

株分けは多年生植物を増やすのに手軽な方法で、播種や挿し木の場合と比較して花壇に植え込むまでにかかる期間が短いという利点があります。込み入って花付きが悪くなったり、花が小さくなってきたら、日当たり、風通し、養分不足などを解消するのに必要な作業でもあります。株分けは根に大きなダメージを与えるので、春や秋など、植物の生育が早く回復しやすい時期に行うのが適当です。秋に行う場合は、そのままでは冬の寒さで枯れる危険が大きいので、根が成長するために必要な期間を保持できるように、初秋のうちに作業を行います。

株分けの方法

(1) 作業を行う前日には、作業中に根が乾かないように対象植物の周囲に十分灌水をします。露地植えの場合の株分け作業は午後の日差しの弱まるころから行います。

(2) 株分けを行う植物の地上部を地際から15～20cmくらい残して刈り込みます。鉢植えの場合は、鉢から抜き取り、露地植えの場合は、株の周囲をスコップで大きめに掘り上げます。

(3) 株の大きさに合わせて二つ以上に分けます。株の中心部分の根や茎が古くなり木質化している場合は、その部分を切り離して周囲の新しい芽、茎の付いた部分を植えます。株が大きい場合は、剣先スコップなどで、小さければ手先などで分けます。

(4) 根を乾かさないように扱い、早めに植え込みます。親株の植え込みの高さと同じ高さで植え付け、露地植えの場合は根が浮き上がらないように体重をかけるなどして周囲の土を踏み固め、最後に十分な灌水を行います。



病害虫

日常生活で利用することの多いハーブの栽培では化学薬品を使わないことが望ましく、一般家庭での栽培であれば、日々の植物への配慮によって病害虫を防ぎましょう。土壌改良を行うなど植物が好む環境で栽培し、植物をよく観察することで病害虫による大きな被害を避けることができます。また、風通しをよくし、花がらなどを放置せずに株の周囲を清潔にしておくことで、病原菌の繁殖も防ぐことができます。万が一、病害虫が発生しても、早期に見えれば株の一部分を切除する程度の軽い処置で済みます。

化学薬品を使わない病害虫の防除法

病害虫の予防として定期的に木酢液を散布します。

アブラムシ

晴れた日に牛乳を散布します。アブラムシについた牛乳が乾くと気孔をふさぎ窒息死させます。その後はきれいに牛乳を洗い流しましょう。



ヨトウムシ

夜間に活動するので夜間か早朝、土中に潜る前に見つけだして捕殺します。鉢植えの場合は、鉢に振動を与えると土中から出てくることがあります。

アオムシ

見つけて捕殺します。

カイガラムシ

歯ブラシなどで擦り取ります。



ナメクジ

主に夜間に活動します。ビール好きなので、ビールを容器に入れておびき寄せて捕殺します。



ハダニ

乾燥すると発生するので、葉裏などに葉水をして予防します。



発見が遅れて病害虫が広がってしまった場合は、化学薬品を正しく使用して処置するのが無難です。現在は病害虫に対する多くの化学薬品が販売されています。それらを使用する際には、虫や菌が薬品に対して抵抗性を持つことを防ぐために、一つの病害虫に対して数種類の薬品を用意し、交替で使用します。薬品の使用後1ヶ月は食用などにすることを避けます。

剪定

屋外で越冬した植物は、冬の間に寒さで傷んだり枯れたりした部分を雪解け後に取り除きます。また、前年の秋に刈り込めなかった株も刈り込んで形を整えます。室内で越冬した植物は、秋の入室の時に枝を切り詰めていなければ、植え替えと同時に形を整えます。生育期間中に込んできたら収穫を兼ねて剪定し、風通しや日当たりがよくなるようにします。時々、花がらや枝先を摘むようにしますが、種子を利用する場合は子房を残します。



収穫

ハーブはよい香りを楽しみ、その香りの成分を様々な方法で利用するものなので、できるだけよい香りを豊富に含んでいる時期に収穫したいものです。香りの成分が最もよい状態で多く含まれているのは開花の直前です。濡れているとカビが発生する恐れがあるので、天気の良い日を選び、土などが付着して汚れている場合は前日に水で洗い流しておきましょう。また、日に当たってしまうと香りの成分が分解されてしまいます。ですから、収穫は晴天日で、かつ朝露が乾いてから日差しが強くなり始める前までに行いましょう。

一年草

10～15cm以上の茎と数枚の葉を残しておくともう芽が伸びて再生するので、数回の収穫が可能です。霜の降りる前に地際近くから刈り取り、最後の収穫を済ませます。収穫後すぐに抜き取らない場合は、茎を10cmくらい残しておくともう芽が伸びる際の目印になります。



多年草

1回の収穫につき株の2/3以上は残すようにします。短くし過ぎると、その後の生育に影響するので注意しましょう。



乾燥

収穫したハーブは、大きめの紙の上に広げて、変色しているものや新鮮でないものを取り除きます。無農薬栽培のものであれば洗わずに、根元を輪ゴムなどで縛り、日陰の風通しのよい所に吊るして乾燥させます。水で洗うと精油分も洗い流されてしまうので、なるべく水洗いは避けたいところです。ハーブ特有の香りや効力を保つためには、手早く乾燥させることが大切です。束ねる際もなるべく小分けにして、束の間隔を十分にあげ、壁からやや離して吊るようにします。長期間吊しておくとはこりなどが付くので、長くても2週間ほどで保存容器に移しましょう。

なお、種子などは干している間に落ちて散らばることがあるので、あらかじめ下に紙などを敷いて置き、乾燥したら集めましょう。また八重咲きの花などは、花びらを1枚ずつに分けて乾燥させます。握るとパリパリと割れるくらいの硬さが目安です。

保存

ドライハーブは湿気を吸収しないようにガラスなどの密閉容器に保存します。長い枝ごと乾燥させる場合は、そのまま大きめの中身の見える透明なビニール袋に入れ、口をしっかりと結んでしまうのもよいでしょう。いずれの場合も、直射日光の当たらない乾燥している暗い場所に収納するようにします。

ハーブは乾燥させることによって味や香りがやわらぎ、いろいろな用途に使用できます。葉は料理に、砕いてハーブティーに、茎は酢やオイルなどの香りづけに、また、入浴剤などにも使うことができ、種子などは粉末にしてスパイスとして使います。

ハーブ50

代表的な50種類のハーブについて取り上げました。

この他にも様々な利用法がありますが、特に薬用や美容の目的で用いる際は専門医などに相談の上ご利用下さい。

なお、特に注意が必要となるものは「注意」欄に記載いたしました。

表示の見方	利用部分		日当たり	
	花	花	○	日向
	葉	葉	△	半日陰
	茎	茎	●	日陰
	根	根		
	種	種	増殖法	
	果	果実	株	株分け
			挿	挿し木
			種	播種

土		共栄植物		注意	
1	粘土の多い土で肥沃	益	益虫誘引	長	長期の使用
2	粘土の多い土でやや肥沃	防	害虫防除	妊	妊娠中の方
3	中間の土で肥沃			ア	アレルギー体質などの方
4	中間の土でやや肥沃			オ	精油の過剰摂取
5	砂の多い土で肥沃			多	多量の摂取
6	砂の多い土でやや肥沃			糖	糖尿病の方
				腎	腎臓病の方
				肝	肝臓病の方

		料理					
		ハーブティー	サラダ	油・酢(風味づけ)	ドレッシング	スープ	魚料理 肉料理
アニス 【和名】アニス 【学名】 <i>Pimpinella anisum</i>	セリ科	種	花葉			茎根	
アンゼリカ 【学名】 <i>Angelica archangelica</i>	セリ科	葉種根				葉	
ウィンターセボリー 【和名】ウィンターセボリー 【学名】 <i>Satureja montana</i>	シソ科	花葉					葉
オレガノ 【和名】ハナハッカ 【学名】 <i>Origanum vulgare</i>	シソ科	花葉				葉	葉
カレープラント 【学名】 <i>Helichrysum serotinum</i>	キク科					葉	
キキョウ 【和名】キキョウ 【学名】 <i>Platycodon grandiflorus</i>	キキョウ科		葉			根	
キャットニップ 【和名】イヌハッカ 【学名】 <i>Nepeta cataria</i>	シソ科	葉	葉			葉	葉
キャラウェイ 【和名】ヒメウイキョウ 【学名】 <i>Carum carvi</i>	セリ科		葉			葉	種

美容		効果・作用					栽培			性質					☆	
ハーバルバス	ポプリ	発汗作用	消化促進作用	鎮静作用	強壮作用	利尿作用	目当たり	土	増殖法	収穫期	耐寒性	生活形	花期	草丈(m)	共栄植物	注意
	種						○	5	種直播	9月		二年	夏	0.5	防益	
葉	葉	葉	葉				△	4	種直播	7月	○	二稔	夏	2	益	長・ア妊糖
		葉	花				○	4	株挿種	7月	○	低木	春、秋	0.3		妊
葉		葉	葉				○	5	株挿種	7月	○	多	晩夏	0.8		ア
	花						○	3	挿	7月	○	低木	夏	0.4		
							○	5	株種	9月	○	多	夏	1		
葉		葉	葉	葉			○	3	株挿種	7月	○	多	夏	0.7	防	
			種				○	3	種直播	8月	○	二年	夏	0.5	益	

		料理						美容		効果・作用						栽培				性質					☆
		ハーブティー	サラダ	油・酢(風味づけ)	ドレッシング	スープ	魚料理	肉料理	ハーバルバス	ポプリ	発汗作用	消化促進作用	鎮静作用	強壮作用	利尿作用	日当たり	土	増殖法	収穫期	耐寒性	生活形	花期	草丈(m)	其葉植物	注意
コーンフラワー 【和名】ヤグルマソウ【学名】 <i>Centaurea cyanus</i>	キク科		花						花						○	5	種 直播	6月	○	一二年	初夏	0.7			
コリアンダー 【和名】コエンドロ【学名】 <i>Coriandrum sativum</i>	セリ科	種	葉			種			種		種	種	種		○	3	種	8月		一年	夏秋	0.5	防		
サラダバーネット 【和名】オランダワレモコウ【学名】 <i>Saugisorba minor</i>	バラ科	葉	葉	葉	葉	葉	葉				葉		葉	葉	○	3	種	7月	○	多	夏	0.5			
サントリナ 【和名】サントリナ【学名】 <i>Santolina chamaecyparissus</i>	キク科								花 葉						○	6	挿	7月	○	低木	夏	0.5			
シソ 【和名】シソ【学名】 <i>Perilla frutescens var. crispata</i>	シソ科		葉		葉		葉			葉	葉種				○	3	種	7月		一年	夏	0.6			
スウィートウッドラフ 【和名】クルマバソウ【学名】 <i>Galium odoratum</i>	アカネ科	葉							葉			葉	葉	葉	△	4	株種	7月	○	多	初夏	0.4			
スウィートシスリー 【学名】 <i>Myrrbis odorata</i>	セリ科		種 根		根	葉					根				△	3	種	7月	○	多	初夏	2			
セージ 【和名】セージ【学名】 <i>Salvia officinalis</i>	シソ科	葉	花				葉				葉		葉		○	4	株 挿	7月	○	低木	夏	0.5			
センティッドゼラニウム 【学名】 <i>Pelargonium capitatum</i>	フウロソウ科	葉	花			葉		葉	葉						○	5	挿 種	8月	×	低木	初夏	0.7	防		
ソープワート 【和名】シャボンソウ【学名】 <i>Saponaria officinalis</i>	ナデシコ科	根には毒があるので服用しない							花						○	3	株 挿	7月	○	多	夏	0.6		魚に毒	
ソレル 【和名】スイバ【学名】 <i>Rumex acetosa</i>	タデ科	葉	葉		葉	葉	葉	葉						葉	○	3	株種	7月	○	多		1	益		
タイム 【和名】イブジャコウソウ属【学名】 <i>Thymus sp.</i>	シソ科	葉	葉			葉	葉	葉	葉	葉	葉				○	6	株 挿	7月	○	低木	夏	0.3	防	妊	
タラゴン 【和名】エストラゴン【学名】 <i>Artemisia dracunculus</i>	キク科		葉	葉	葉	葉	葉	葉			葉		葉	○	○	5	株 挿	7月	○	多	夏	1		妊	
タンジー 【和名】エゾヨモギギク【学名】 <i>Chrysanthemum vulgare</i>	キク科					葉		葉	花 葉	花 葉	葉				○	6	株 種	7月	○	多	夏	1.2	防	妊 才	

		料理							美容		効果・作用					栽培				性質				☆	
		ハーブティー	サラダ	油・酢(風味づけ)	ドレッシング	スープ	魚料理	肉料理	ハーバルバス	ポプリ	発汗作用	消化促進作用	鎮静作用	強壮作用	利尿作用	日当たり	土	増殖法	収穫期	耐寒性	生活形	花期	草丈(m)	共栄植物	注意
チャービル 【和名】チャービル 【学名】 <i>Anthriscus cerefolium</i>	セリ科	葉・茎	葉・茎	葉	葉	葉・茎	葉	葉			葉				△	5	種 直播	6月		一年	夏	0.5	防		
チャイブ 【和名】エゾネギ 【学名】 <i>Allium schoenoprasum</i>	ユリ科		花・葉	葉	葉	葉	葉				葉				○	3	株種	7月	○	多	夏	0.5	防		
ディル 【和名】イノンド 【学名】 <i>Anethum graveolens</i>	セリ科		花・葉	種・花	種	種・葉	種・葉	葉	種		種				○	4	種	7月		一年	初夏	1.0			
ドクダミ 【和名】ドクダミ 【学名】 <i>Houttuynia cordata</i>	ドクダミ科	葉					葉		葉					葉	●	2	株種	7月	○	多	初夏	0.3			
ナススタチウム 【和名】キンレンカ 【学名】 <i>Tropaeolum majus</i>	ノウセバレン科		花・葉・種	種											○	4	種 直播	6月		一年	夏・秋	0.4	防		
バーベイン 【和名】クマツヅラ 【学名】 <i>Verbena officinalis</i>	クマツヅラ科	葉								葉	葉	葉	葉	葉	○	1	種	7月	○	多	夏	0.8			多妊
バジル 【和名】メボウキ 【学名】 <i>Ocimum basilicum</i>	シソ科	葉	葉	葉		葉	葉	葉	葉		葉	葉	葉		○	4	種	7月		一年	夏	0.5	防		
バラ 【学名】 <i>Rosa</i> sp.	バラ科	花・葉・果	花	花			果		花			花	花・葉・果	果	○	1	挿種	6月	○	低木		1~5			
バレリアン 【和名】セイヨウカノコソウ 【学名】 <i>Valeriana officinalis</i>	オミナエシ科					根		根				根			○	1	株挿	9月	○	多	5月~7月	0.7	益 ミミズ		長妊肝
ヒソップ 【和名】ヤナギハッカ 【学名】 <i>Hissopus offroinalis</i>	シソ科	花・葉	花・葉			葉	葉	葉	花・葉	葉	葉			葉	○	6	株挿種	7月	○	多	夏	0.5	益防		妊才
フィーバーフュー 【和名】ナツシロギク 【学名】 <i>Chrysanthemum parthenium</i>	キク科	葉						葉	葉	花・葉		花・葉			○	6	種 直播	8月	○	多	夏	0.7			
フェンネル 【和名】ウイキョウ 【学名】 <i>Foeniculum vulgare</i>	セリ科	種	葉・茎			葉・種	葉・種		葉種		種		葉	種	○	4	株種	8月	○	多	夏	1			多
フレンチマリーゴールド 【和名】クジャクソウ 【学名】 <i>Tagetes patula</i>	キク科								花・葉						○	1	種	7月		一年	夏・秋	0.4	防益		
ベルガモット 【和名】タイマツバナ 【学名】 <i>Monarda didyma</i>	シソ科	花・葉	花・葉					葉	花・葉			花・葉			○	3	株挿	7月	○	多	夏	0.8			

	料理							美容		効果・作用					栽培				性質					☆
	ハーブティー	サラダ	油・酢(風味づけ)	ドレッシング	スープ	魚料理	肉料理	ハーバルバス	ポプリ	発汗作用	消化促進作用	鎮静作用	強壮作用	利尿作用	日当たり	土	増殖法	収穫期	耐寒性	生活形	花期	草丈(m)	共栄植物	注意
ポリジ 【和名】ルリジサ 【学名】 <i>Borago officinalis</i>	ムラサキ科	花・葉				葉				葉		葉		葉	○	5	種・直播	7月		一年	夏	0.5	防・益	ア肝多
マーシュマロウ 【和名】ピロードアオイ 【学名】 <i>Althaea officinalis</i>	アオイ科	葉根	花・葉種	葉	葉			根						葉	○	3	株挿種	7月	○	多	夏	1		
マスタード 【和名】カラシナ 【学名】 <i>Brassica</i> sp.	アブラナ科		花・葉		種		種								○	3	種	6月		一年	夏	1		ア
ミント 【和名】ハッカ 【学名】 <i>Mentha</i> sp.	シン科	葉	葉			葉	葉	葉	葉	葉	葉				○	3	株挿	7月	○	多	夏	0.6	益・防	妊腎長
メドウスイート 【和名】セイヨウナツユキソウ 【学名】 <i>Filipendula ulmaria</i>	バラ科	花		花		葉			花・葉			花			○	3	株種	7月	○	多	夏	1		
ヤロウ 【和名】セイヨウノコギリソウ 【学名】 <i>Achillea millefolium</i>	キク科	葉	葉						花	葉	葉			葉	○	3	株種	7月	○	多	夏	1	益	長
ラベッジ 【学名】 <i>Levisticum officinale</i>	セリ科		葉種根			葉・茎					種	葉種根	葉種根	葉種根	○	3	挿種	7月	×	多	夏	2		妊肝腎
ラベンダー 【学名】 <i>Lavandula angustifolia</i>	シン科	花		花				花	花			花		花	○	6	株挿	7月	○	低木	初夏	0.7		
ルー 【和名】ヘンルーダ 【学名】 <i>Ruta graveolens</i>	ミカン科	葉				葉	種		花	葉					○	6	株挿種	7月	○	多	夏	0.6		妊ア
レディースマントル 【学名】 <i>Alchemilla vulgaris</i>	バラ科	葉	葉												○	3	株種	7月	○	多	夏	1		
レモンバーム 【和名】コウスイヤマハッカ 【学名】 <i>Melissa officinalis</i>	シン科	葉	葉	葉	葉		葉・葉	葉	葉	葉		葉	葉		○	3	株挿種	7月	○	多	晩夏	0.6	防	
ローズマリー 【和名】マンネンロウ 【学名】 <i>Rosmarinus officinalis</i>	シン科		花			葉	葉	葉	葉		葉		葉	葉	○	6	挿種	周年	×	低木	11月~5月	0.8	防	
ローマンカモマイル 【和名】ローマカミツレ 【学名】 <i>Antibemis nobile</i>	キク科	花						花	花・葉		花	花	花		○	4	株挿	7月	○	多	夏	0.5	防・益	妊
ワイルドセロリ 【学名】 <i>Apium graveolens</i>	セリ科	葉	葉			葉種	葉・葉				葉	葉種	葉		△	3	種	7月		二年	夏	1		妊多

緑の相談

豊平公園緑のセンター

豊平区豊平5条13丁目

■開館時間
午前8時45分から午後5時15分まで
■休館日
毎週月曜日
(月曜日が休日の場合は翌日)
12月29日から翌年1月3日まで

緑の相談

相談日・時間
休館日を除く毎日
午前10時から午後4時まで
(正午から午後1時まで休み)

☎(011)811-9370

みどりの図書
午前8時45分から午後5時15分まで

平岡樹芸センター

清田区平岡4条3丁目1-1

■開園時間
午前8時45分から午後5時15分まで
■休園日
毎週月曜日
(月曜日が休日の場合は翌日)
11月4日から翌年4月28日まで

緑の相談

相談日・時間
開園期間中の毎週水、木、土、日曜日
午前10時から午後4時まで
(正午から午後1時まで休み)

☎(011)883-2891

みどりの図書
午前8時45分から午後5時15分まで

百合が原緑のセンター

北区百合が原公園210番地

■開館時間
午前8時45分から午後5時15分まで
■休館日
毎週月曜日
(月曜日が休日の場合は翌日)
12月29日から翌年1月3日まで

緑の相談

相談日・時間
毎週水、木、土、日曜日
午前10時から午後4時まで
(正午から午後1時まで休み)

☎(011)772-3511

みどりの図書
午前8時45分から午後5時15分まで

〈温室観覧料〉

●大人(高校生以上).....130円
●65歳以上.....無料

※敬老手帳などをご提示ください。

麻生緑の相談室

北区北39条西5丁目(麻生総合センター内)

緑の相談

相談日・時間
12月29日から翌年1月3日を除く
毎週火、水、金、土曜日
(これらの曜日が祝日の場合は、
水曜日が代替相談日)
午前10時から午後4時まで
(正午から午後1時まで休み)

☎(011)757-1003

みどりの図書
午前10時00分から午後4時00分まで

ご存じですか

札幌市

グリーンデータバンク

グリーンデータバンクは、引っ越しや増改築などのためご家庭で育てることができなくなったり不要になった樹木などの植物を登録していただき、受け取りを希望する方にこの植物を紹介する制度です。

もしも、身近にこんな植物があったら…。ぜひ、この制度をご利用ください。

かけがえのない大切な緑と花を有効に活用し、緑の街づくりに役立てましょう。

植物を提供される方は…

- 提供の対象となる植物の条件
 - ①庭木または庭植の草花類(球根、宿根草)で、鉢物や一年草は対象外です。
 - ②植物の提供は無償です。
 - ③庭木の場合、庭木として十分利用可能なもの。
 - ④移植が容易にできるもの。
- 所定の「提供申込書」に記入の上、豊平公園緑のセンターへお申し込みください(郵送可)。
- 植物の名前は正確にご記入ください。名称が不明確な場合は写真やサンプルなどを添えて申し込み時によく説明してください。
- 植物には移植適期などがありますので、斡旋期間に十分余裕を持たせてください。



受け取り希望の方は…

- 提供植物のリストが豊平公園緑のセンター、百合が原緑のセンター、平岡樹芸センターに掲示してありますので所定の「受取希望申込書」に記入して、豊平公園緑のセンターへ直接お越しの上、お申し込みください。



- 同一植物に対する希望が多い場合は、申し込み先順となります。
- 移植に伴う費用などは受け取られる方の負担となります。
- 植物の受け取り後は結果報告をお願いしております。

グリーンデータバンクに対するお問い合わせ・お申し込みは
豊平公園緑のセンター TEL.811-9370

受付:同センター開館日(左ページ参照)の午前9時から午後4時まで

札幌市都市緑化基金

緑あふれる街づくりのため 札幌市都市緑化基金の募金に ご協力をお願いします

都市の緑は、私たちの日常生活に四季折々の季節感や心のゆとり、やすらぎとうるおいといったかけがえない充足感を与えてくれるものです。

札幌市は、道路、公園などの公共施設の緑化をはじめ、市民の方々の協力を得ながら地域の緑化に努めて、現在、全国でも屈指の緑豊かな街になりつつあります。

しかし、街全体が緑と花と木陰に包まれた「ゆとりとうるおいのある街」を実現するためには、公園などの公共施設の緑だけではなく、個人の住宅や事業所の周辺など民有地の緑化がぜひとも必要になってまいります。

札幌市都市緑化基金は、市民の皆様からご寄付いただいたお金を積み立て、その果実（利子）で民有地の緑化を進めていこうとするものです。

私たちの街札幌を次代の市民に誇れるより緑豊かな魅力ある街にするため、「札幌市都市緑化基金」の積み立てに市民の皆様のご協力をお願い申し上げます。

都市緑化基金はこのような事業をしています



記念樹プレゼント

市民を対象に、結婚、出産、新築などの人生の節目を記念する慶事に対して、ライラック、ツツジ、ウメなど10種類ほどの中から希望の苗木をプレゼントしています。

応募は往復はがきで。返信用はがきが引換券となります。

「広報さっぽろ」などでお知らせします。

ツタ苗の補助

対象

市内の住宅、事業所等の壁面、法面など。

補助数

植え込み予定の50%
(最大15本まで)

申し込み

春秋の年2回。
「広報さっぽろ」で
お知らせします。



ツタ緑化モデル施設の指定

ツタによる緑化推進の模範となるような市内の家庭、事業所を平成5年10月にモデル指定しました。



小西信義邸/
中央区宮の森3条11丁目



穀物寮/
豊平区中の島1条9丁目



中野診療所/
東区北13条東16丁目



株式会社演野建材店/
中央区北3条東5丁目



ヴァンローゼ/
中央区北3条西2丁目



札幌競馬場/
中央区北20条西15丁目



六花亭製菓株式会社真駒内店/
南区真駒内上町3丁目

フラワーポットの貸し出し

対象

市内の町内会、自治会、
商店街などの民間団体

個数

1団体あたり30個以上
100個まで

規格

70cm×24cm×20cm

期間

3年間継続

申し込み

年1回春のみ
「広報さっぽろ」などで
お知らせします。

その他

貸し出しの初年度のみ、
培養土と花苗を1ポットあたり5株提供します。



その他の事業



コンテナツリーの設置



フラワースタンドの設置



緑化の講習会



緑化手引き書の発行



緑の絵コンクール



緑と花のフォトコンテスト



緑化パネルの展示



緑化イベントへの協力

都市緑化基金の募金に
ご協力を

目標額

5 億 円

目標年度

平成19年度末

この小冊子も基金の果実の一部で作成しています。



基金に関するお問い合わせは

札幌市環境局緑化推進部緑の保全課

〒060-0051 札幌市中央区南1条東1丁目 大通バスセンタービル6階
電話011-211-2532

財団法人札幌市公園緑化協会

〒060-0051 札幌市中央区南1条東2丁目 南1条タカハタビル2階
電話011-211-2579