

すくすくみどり No.12 ~ハーブのある暮らし~

~ 目 次 ~

はじめに	• P2
第11回(平成11年度)花と緑のフォトコンテスト グランプリ作品	• P3
第33回(平成11年度)緑の絵コンクール大賞作品	• P4~P5
ハーブ	
ハーブとは	• P6
ハーブの歴史・文化	• P7
ハーブの効果	
健康のために	• P8
アロマセラピー	• P9
共栄植物(コンパニオンプランツ)	• P10
ハーブの利用	
ハーブティー	• P12
ハーブティーの応用	• P13
クッキング	
ハーブを使った料理	• P14
スパイスの用途と効果	• P15
ポプリ	
ポプリのつくり方	• P16
ハーバルバス	
ハーバルバスのつくり方	• P17
ハーブを見て楽しむ	
花壇	• P18
ドライフラワー	• P19
ハーブの栽培	
庭植え	
植え付け場所	• P20
土壤改良	• P21
ポット苗の植え付け	• P22
直まき	• P24
マルチング	• P25
除草	• P25
冬支度	• P25
鉢に植える	
置き場所	• P26
冬季に室内で楽しめるハーブ	• P27
灌水	• P28
施肥	• P28
用土と鉢	• P28
植え替えと鉢まわし	• P29
増殖	
播種	• P30
挿し木(挿し芽)	• P34
取り木	• P35
株分け	• P36
病害虫	
化学薬品を使わない病害虫の防除策	• P37
剪定	• P38
収穫	
一年草	• P38
多年草	• P38
乾燥	• P39
保存	• P39
ハーブ50	• P40~P47
緑の相談	• P48
札幌市グリーンデータバンク	• P49
札幌市都市緑化基金	• P50