

緑のセンターだより

No.301 令和6年4月1日発行

発行元：(公財)札幌市公園緑化協会 豊平公園緑のセンター

シソ（紫蘇）

古名 イヌエ、ノラエ、ヌカエなど

シソ科 シソ属

Perilla frutescens var. crispa

古くから日本人になじみのあるシソは、和ハーブともいわれ薬味の代表格でもあります。その種小名の *frutescens* は“低木状”的意で、変種名の *crispa* は“シワ”的意です。中国名（漢）：蘇、紫蘇。原産地はヒマラヤから中国南部にかけての地域です。

シソは一年生草本、茎は四角で直立し、分枝性に富み、よく繁茂します。草丈は1m程度、葉は長卵形で先がとがり、葉縁は鋸歯状で深い欠刻があり、葉柄を備え対生します。葉色は紫・緑・葉表が緑で葉裏が紫のものなど数種があって、芳香があります。葉面は、平らな葉と凹凸がありチリメンと呼ばれる葉があります。自然交雑したものが多くあるようです。

来歴は縄文時代の前期とされ、福井県鳥浜貝塚で5000年前（縄文前期）のシソ種子が出土しています。岩手県の江釣子鳩岡崎遺跡の縄文前期～中期層（3500年前）から出土した種子は発芽力があり、栽培したところ、草丈が低く葉に縮みが無く、緑の混じった赤シソが育ったそうです。

古書の記述によると、書物に「蘇」が出てくるのは、中国最古（530～550年頃に著述）の農業書「齊民要術」で、日本では薬学書「本草和名」（918年編纂）に出てきます。「延期式典薬寮諸国進年料雜藥」（927年：典薬寮とは皇族・公家用の病院）に、「伊賀國蘇子一升、尾張國紫蘇子五升」などと蘇の種子が薬用に献進されたことが記載され、当時から種子は薬用、葉は香辛菜として利用されていたと考えられています。江戸時代初期の「農業全書」（1697年）には、「菜」として紹介し栽培法・品種・採取法・乾燥貯蔵などが詳しく述べられています。「本朝食鑑」（1697年）には「紫蘇の葉は魚肉の毒を去る。」と記され、当時すでに防腐作用があることを知っていたようで、腐敗防止のために用いられていたそうです。また、魚肉の生臭み消しの効用も記載されています。「成形図説」（1804年）には、表裏とも紫の葉をしたチリメンシソをウメ漬け、薬用に用いたことが記載されています。

シソには弱った胃腸を活性化し、香りで気持ちの引き締め、体が冷えた時の回復促進、魚肉などの腐敗抑制の効果があるとされ、ウメ漬け・ショウガ漬けなどの色・香りづけに活用されます。シソは夏が旬の作物で、暑いときは積極的に食し体調管理に役立てるとよいでしょう。栄養価はカロテン、ビタミンB₂、カルシウムなどが多く含まれ、薬味として使われることが多いです。食用部位の「シソ」は、葉だけでなく、芽、花穂、実（種子）などの部位に分けられます。「シソ」や「青シソ」と呼んだだけではどこを指すのか分かりにくいくことから、他の部位と区別するために、緑の葉は「大葉（オオバ）」と呼ばれるようになりました。



青シソ



赤シソ



4月の園芸作業

ここに記載した以外の作業も沢山ありますので
ご不明な点は緑の相談までお気軽にお問合せください。

緑の相談受付 10:00~12:00 13:00~16:00

☆豊平公園 811-9370 月曜以外毎日（祝日の場合は、翌平日が休み）

☆百合が原公園 772-3511 4/28(日)~毎週 木、日

☆平岡樹芸センター 883-2891 4/29(月祝)~毎週 水、土

	作業時期			作業内容
	上旬	中旬	下旬	
庭木花木	冬囲い外し			融雪後土が乾いたら冬囲いや雪吊りを外す。コモ巻等は徐々に開き、慣らしてから外す。
	移植			芽出し前に行う。ナナカマド、サクラ、モクレン、カイドウ、ツツジ類など。
	施肥			融雪後に油粕・骨粉など有機質主体の肥料を与える。
果樹	施肥			融雪後に油粕等の有機質主体か緩効性の肥料を与える。（晩秋に施した場合は不要）
	病害虫予防			芽が膨らみ始める前までに。マシン油乳剤（10日後に殺菌剤散布が必要）又は石灰硫黄合剤等を木全体に散布する。
	移植			芽出し前に行う。リンゴ、モモ、サクランボ、ウメ、ナシなど。
野外園芸	菜園準備・種まき			ホウレンソウ・サヤエンドウなどは畑を耕起・施肥・整地した2週間後に直播き。
	種まき・育苗			トマト・ナス・ピーマンなど、鉢やセルポットへ種まき・育苗。
		種まき・育苗		キュウリ・カボチャは鉢やセルポットへ種まき・育苗。
花壇	花壇準備	定植		耕起・施肥・整地。パンジー・ビオラ・プリムラは下旬から定植可能。
		施肥		宿根草・秋植え球根類に施肥。
芝生	清掃・エアレーション			融雪後乾き次第、枯葉(サッチ)ゴミの清掃をし、エアレーションを行う。
		目土・施肥		目土(3~5mm)、有機化成肥料を20~30g/m ² 散布。
盆栽	室だし			松柏類・雑木類とも徐々に日光に慣らす。寒風や乾燥に注意する。
		整枝・針金かけ		芽出し前に行う。(ツツジやボケなどの花物は除く)
室内園芸	鉢花	植え替え		アザレア・ゼラニウム・ポインセチアなど根詰まりしている株は植え替える。
		施肥		新芽の伸長が始またら、液肥とともに固形肥料も施肥する。
	洋ラン	植え替え		デンドロビウムやカトレアは新芽が伸び始めたら。コチョウランは花後隨時植え替え
		株分け		バルブが鉢いっぱいになり、根が外に出ている大株は株分けする。
	サボテン	植え替え		クジャクサボテン・シャコバサボテン・多肉植物植え替え。
		整枝・剪定		多肉植物やシャコバサボテンなど伸びすぎた茎節を摘み取る。
観葉植物	整枝・剪定・挿し木			伸びすぎた枝やツルは適当な長さに剪定。剪定枝の多くは挿し木に利用可能。
		施肥		新芽の伸長が始またら、液肥とともに固形肥料も施肥する。



Q ラズベリーのジャムを作りたくて苗木を購入しようと思います。

その特性と育て方を教えてください。

A ラズベリーはキイチゴの仲間で、寒さに強く北国向きの小果樹です。

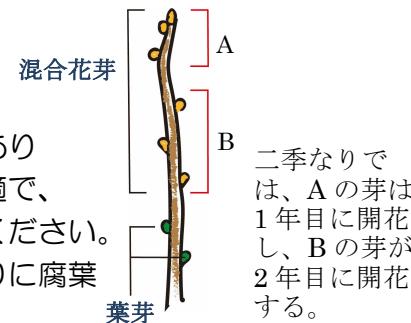
土地を選ばずよく育ち1株で結実します。果実の色は赤や黄、黒などがありますが、味と香りの良い赤系がお勧めです。植える時期は4~5月が最適で、植え場所はなるべく大きめに掘って牛糞などの堆肥を混ぜ込んで植えてください。仕立て方は、垣根仕立てが良いでしょう。施肥については、毎秋、株周りに腐葉土や牛糞などの堆肥を4~5cm敷き詰めれば十分です。

●一季なり性（夏に収穫する品種）：植えた年は開花結実しませんが、地際から新梢が伸びてきて花芽ができ、翌夏開花結実します。結実した枝は翌年（3年目）に枯れてしまうので、降雪前にすべてを根元付近で切り戻します。2年目に新しく伸びた枝は、次の夏（3年目）に花が咲き実をつけるので、充実した枝を1株当たり3~5本残します。

●二季なり性（初夏と秋2回収穫する品種）：苗木を植えると、その後地際から新梢が出て、その枝に花芽ができ、夏に花が咲いて秋に実になります。実がなった枝の下側に開花結実しないで花芽のまま残っている部位があり、それが翌年の初夏に結実します。よって植えた年は剪定する必要はありません。それと同時に春以降地際から新梢が伸びてきて、その枝先に花芽ができるのですが、花芽のできた枝の上半分の部位がその年の夏に開花し秋に結実します。下半分は翌年初夏に結実します。二季なり性のラズベリーは、初夏に実がなった枝は初冬には褐色になり枯れるので、収穫後~降雪前に根元付近から枯れた枝を剪定します。その年に新しく伸びた枝と色違いで判別ができます。秋に結実した枝は翌年にも開花結実するので残しておきましょう。

果実のつき方

春に伸びた枝が翌年の夏に実をつけ、冬に枯れるという2年サイクルを繰り返す。



展示会・開花情報

2024年4月～5月

豊平公園

春のパンジー・ヴィオラ展
4/9(火)～4/21(日)



ゼラニウム展
5/1(水)～5/12(日)



百合が原公園

春の花展

～一足早い春のお知らせ～
4/2日(火)～4/21(日)

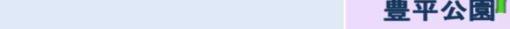
現存するサクラソウ最古の
園芸品種「南京小桜」



オーリキュラ'テット ギブス'

サクラソウ美術館

～日本や欧米のサクラソウの展示～
4/23(火)～5/6(月祝)



野草園は春色に



4月に入ると野草園ではカタクリとエゾエンゴサクが咲き始め花のじゅうたんのようです。ショウジョウバカマ、タツタソウ、シラーシビリカなど、豊平公園は紫色の花を中心に春の訪れを告げます。



〒062-0905
豊平区豊平5条13丁目
TEL 011-811-6568
地下鉄東豊線
「豊平公園」駅下車
1番出口徒歩1分

百合が原にも春の気配



ようやく雪が解け少し遅めの春となりましたが、園内では白やピンクの大きな花を咲かせるコブシの仲間、マグノリアや黄色い花のレンギョウ、リリートレイン駅舎前ではエゾムラサキツツジなども開花を始めます。緑のセンターでは「スプリング エフェメラル（春のはかないもの、春の妖精）」と呼ばれる山野草の展示会【春の花展】も開催。春の訪れを百合が原公園でお楽しみください。

マグノリア見頃：4月中旬～5月中旬
サクラ開花・見頃：4月下旬～



〒002-8082
北区百合が原公園210
TEL 011-772-3511

JR学園都市線
「百合が原」駅下車
徒歩7～10分

4/29(月・祝) 開園

平岡樹芸センターは4月29日より開園いたします。開園から5月中旬頃までにはミネザクラなど9種類のサクラが次々と見頃となります。



〒004-0874
清田区平岡4条3丁目
TEL 011-883-2891

地下鉄東西線
「大谷地駅」から
中央バス（大69）
「平岡4条2丁目」下車
徒歩1分

イベント情報（4・5月）



豊平公園緑のセンター

☎ (011) 811-6568

<https://www.sapporo-park.or.jp/toyohira/>

【園芸教室】	開催日	時間	教材費	定員	申込開始
クンシランの植え替え	4月20日(土)	13:30~	300円	20名	4/11(木)~
葉もの・根菜の育て方	4月29日(月)	13:30~	300円	40名	4/11(木)~
果菜（実もの野菜）の育て方	5月4日(土)	13:30~	300円	20名	4/11(木)~
果樹の夏の病害虫防除	5月5日(日)	13:30~	300円	20名	4/11(木)~
【ミニ園芸教室】	開催日	時間	教材費	定員	申込開始
ベリー類を楽しもう	4月28日(日)	13:30~	300円	20名	4/11(木)~
【バラづくり実践講座】（3回シリーズ）	開催日	時間	教材費	定員	申込開始
～無農薬で楽しむバラ～ ①ストレスを与えない剪定方法	4月28日(日)	10:00~	800円	20名	4/11(木)~
～無農薬で楽しむバラ～ 【3回おまとめ申込コース】（キャンセル不可）	4/28 6/23 9/29	10:00~	2100円	10名	4/11(木)~ 4/27(土)
【やさしい宿根草講座】（4回シリーズ）	開催日	時間	教材費	定員	申込開始
～基本の植栽デザインと管理～ ①個性が輝く植栽デザインと宿根草の選び方	4月27日(土)	10:00~	800円	30名	4/11(火)~
【植物クラフト講習会】	開催日	時間	教材費	定員	申込開始
多肉寄せ植え講座	4月29日(月)	10:00~	3,500円	15名	4/11(木)~
【家庭菜園用土壤酸度（pH）セルフ測定会】	開催日	時間	教材費	定員	申込開始
土のpHを把握することの必要性を学び、 ご自身で持参した土を測定していただく、 約1時間のミニ講座です。	4月19日(金) 4月26日(金)	10:00~ 13:30~ 10:00~ 13:30~	1検体 500円 お一人様 2検体まで	15名 15名 15名 15名	4/11(木)~ 4/11(木)~ 4/11(木)~ 4/11(木)~



百合が原緑のセンター

☎ (011) 772-3511

<https://yuri-park.jp/>

【講習会】	開催日	時間	教材費	定員	申込開始
無農薬で楽しむバラ ①無農薬で育てられるバラを選ぶ	4月14日(日)	13:30~15:30	800円	25名	4/11(木)~
無農薬で楽しむバラ ②ストレスを与えない剪定方法	4月21日(日)	13:30~15:30	800円	25名	4/11(木)~
植物を使ったワークショップ	4月27日(土)～ 11月4日(月祝)	10:00～15:00	500円～	なし	不要
【イベント】	開催日	時間	参加費	申込	
クリーンアップ北海道 園内のごみ拾い	4月22日(月)	10:00～11:00	無料	4/11(木)～	
オリエンテーリング①「百合が原公園の春」	4月20日(土)～ 5月6日(月祝)	9:00～16:30	無料	不要	
スタンプラリー①「百合が原公園」	4月27日(土)～ 5月12日(日)	9:00～16:30	無料	不要	



平岡樹芸センター（みどりーむ）

☎ (011) 883-2891

<https://www.sapporo-park.or.jp/iyugei/>

【園芸、庭作り教室】	開催日	時間	教材費	定員	申込開始
庭木の病害虫防除	5月3日(金)	13:30～	300円	20名	4/29(月)～
小庭作りの考え方	5月5日(日)	10:00～	300円	20名	4/29(月)～