

●日当たりと場所

ハーブの性質を考えた場所選び

ほとんどのハーブが太陽の光を好みます。少なくとも午前中は日が当たる場所を選びましょう。日当たりが良くない場所には、日陰に向くハーブ（チャイブやミント）や、半日陰を好むハーブ（レモンバームやチャービル）などを選ぶとよいでしょう。

また、強い風に当たると葉が硬くなったり、褐色になったりすることがありますので、風当たりの強い場所は避けましょう。



●土づくり

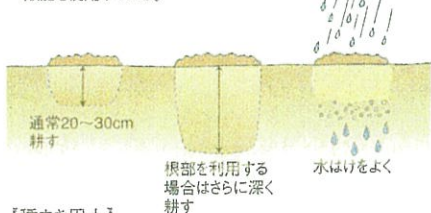
北陸の土壌と気候を考えた配合を

ハーブ栽培には、水はけが良く通気性があり、ほどよい保水力がある土が適します。市販のハーブ用土も便利ですが、お勧めは、赤玉土4:腐葉土3:バーミキュライト2:鹿沼土1の配合です。

また、ハーブは弱アルカリ性の土壌を好みます。地植えの場合は、土を20～30センチの深さに耕し、苦土石灰（1㎡あたり100gぐらい）を混ぜて土壌を調整し、腐葉土・鶏ふん・油かすを入れて整地します。根部を利用するハーブの場合はさらに深く耕します。さらに、水はけの悪い土地にはバーミキュライトや小石を加えます。

鉢植えやプランターの場合は、4～5号鉢分の配合した土に、有機質の肥料*（油かす・鶏ふん）と石灰を各大さじ1ほど加えるとベストです。

※室内で鉢植えを管理する時は、カビや臭いの原因になるので、液肥を使用すること。



【種まき用土】

- ・苗床でまく場合／バーミキュライト1:ピートモス1の割合で混ぜた土を使用。苗床は充分水に湿す。
- ・直まきの場合／まく1週間前までに、土壌の整備を。肥料は深めに入れておく。

北陸の気候にあった 育て方のポイント

梅雨の長雨や高温多湿、冬の寒冷・積雪といった北陸の気候でハーブを元気に育てるには、原産地の気候や土壌を知ることがポイントです。ハーブの性質を知り、栽培にいかしましょう。

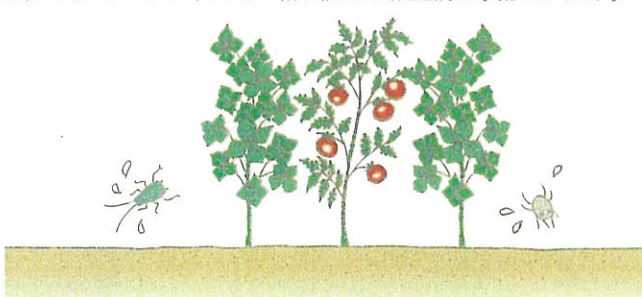
●病害虫とコンパニオンプランツ

基本は予防から

第一に、良い環境を保つことが大切です。それには剪定して風通しをよくし、痛んだ花や葉、弱った株（根元から）、雑草はこまめに除きます。水や肥料をあげ過ぎない、鉢植えは新しい土に替えることも必要です。

それでもハダニやアブラムシが発生したら、流水でハーブ全体をよく洗い流す、アブラムシは捕殺するなど、なるべく農薬を使わず駆除します。防虫効果のあるハーブ液や木酢液などを使った予防もお勧めです。

また、混植すると病害虫の発生を防ぎ生長が促進される植物があります。これを「コンパニオンプランツ」といい、トマトとバジルはお互いに生長し、バラとニンニク・チャイブと一緒に植えると黒星病の予防になります。



【ハダニに】

◎ハーブ液／タイム、セージなどの煮出し液を200倍に薄めて葉の両面に吹きかける。

【アブラムシに】

◎牛乳液／原液か2～3倍に薄めて吹きかける。（アブラムシが呼吸できなくなる）

◎木酢液／50倍に薄めて吹きかける。

ハーブ収穫のタイミング

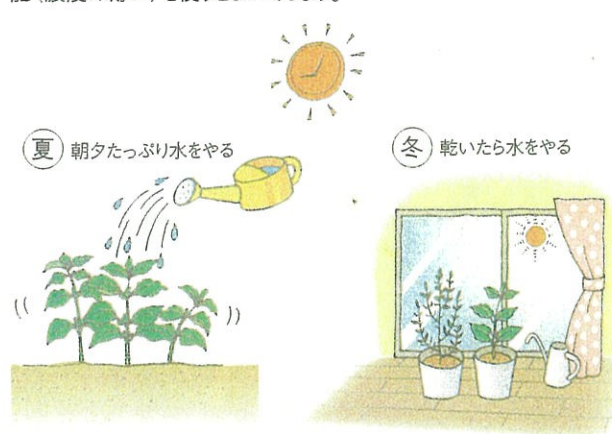
- ・葉 お天気のよい日が2～3日続き、露が残っていない時に収穫。
- ・花 開花後2～3日の間に収穫。（ドライフラワーにする時は、半分ぐらい蕾がある時に）
- ・種 茶色になってはじける直前に収穫。
- ・根 冬に入る前の一番養分を蓄えている時期に収穫。

●水やりと肥料

ハーブの生長のリズムに合わせて

植物は、水と一緒に土の中の栄養分を吸収します。この活動が盛んになる朝に水を与えましょう。庭や畑の場合、ハーブが根付いた後は自然の雨にまかせますが、夏の干ばつには朝夕たっぷりの水やりが必要です。鉢植えの場合は、土が乾いたら水を与えましょう。水のやりすぎは根腐れのもとなので、冬は注意が必要です。

肥料は植え付け時に、元肥として堆肥を土に混ぜてやりま。バジルやチャービルは短い期間で生長するので、追肥は生育中に速効性のある液肥（濃度の薄い）を使うとよいでしょう。



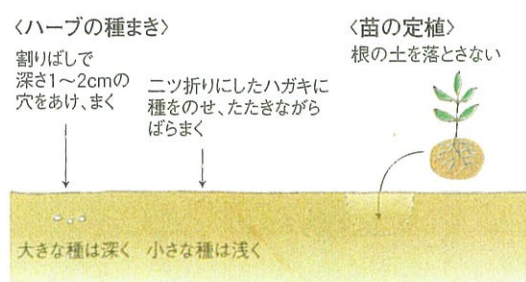
ハーブの四季と季節ごとのお手入れ

ハーブを育てながら、四季の変化を楽しみましょう。

【春】

春は種まきや株分けに最適な季節です。種まきは八重桜が咲き始めた頃を目安に始めてみましょう。苗床に種まきをして2週間ほどすると発芽します。本葉が5〜6枚になり、霜の心配がなくなったら思い思いの場所に定植しましょう。その際、根に付いた土は落とさずに植えます。植えたら根元をしっかりと押さえ、たっぷり水を与えます。

5月になると、こぼれ種から育ったカモミールの花が咲き、その他のハーブも、早いものは収穫が可能になります。使う前に、そのつど収穫するのがよいでしょう。

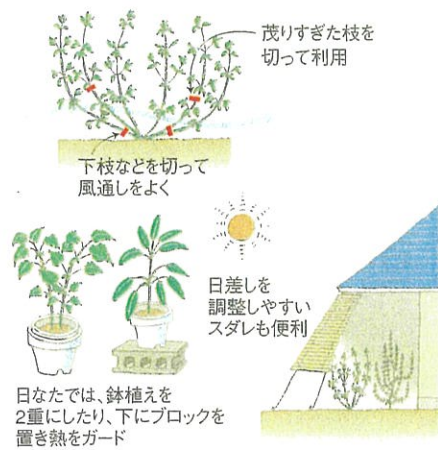


【梅雨から夏へ】

雨が少なく、乾燥した地中海沿岸地方が原産のタイムやラベンダーは、日本の高温多湿が苦手です。とくに北陸の梅雨は降水量が多く、蒸れの注意が必要です。こまめに除草し、枝を透かしたり、根元の下枝を切ったりすることで風通しがよくなります。鉢植えは雨の当たらない軒下に移動しておきましょう。

真夏の暑さに弱いハーブには、寒冷紗やスダレなどで日陰をつくります。日当たりのよいベランダは照り返しも強いので、鉢の下にすのこやレンガを置いたり、鉢を二重にしたりして、暑さから守ります。

6月はハーブの花盛り。マロウやラベンダーが収穫期を迎えます。梅雨の中休みを利用して、お天気が数日続いた午前中に花摘みや収穫を楽しみましょう。



【秋】

秋も、種まきや植え付けが可能です。種まきはお彼岸前が目安です。カモミールやポリジなど耐寒性のある一年草がよいでしょう。

夏のように毎日の水やりは必要ありませんが、秋の長雨は梅雨時と同じように蒸れに注意が必要です。剪定や施肥などを行い、少しづつ水やりを控えていきましょう。

タイム・セージ・オレガノ・ラベンダーは、秋に1度根元から5cmぐらいまで刈り込んでおきましょう。そうしておくことで、来年元気に育ちます。レモングラスなど非耐寒性のハーブは鉢上げし、冬ごしの準備を始めましょう。



【冬】

レモングラスは室内の暖かい場所で管理しましょう。チャービルやミントは室内の明るい窓辺におけば冬でも楽しめます。花の少ない季節なので、サフランの鉢植えもおすすすめです（自然入15号・冬で掲載）。くれぐれも、室内に取り込んだ鉢類の水管理を忘れずに。

それから、雪の降る北陸では、ガーデンのハーブは支柱を立てるか、折れやすい枝をひもでまとめておく工夫も必要です。

来年のハーブガーデン計画はこの時期に。本を読んだり、種や苗のカatalogを見たりしながら、楽しいイメージを膨らませましょう。



よしずなどを日よけに用いた夏のハーブガーデン



開花時期
5～7月

タイム (和名 タチジャコウソウ)
シソ科 常緑小低木

■原産地／地中海沿岸

■気候・条件／乾燥を好み、高温多湿に弱い

■利用部位／葉・茎・花

茂りすぎたら、蒸れないように剪定して風通しをよくする。開花後に切り取ると新しい枝が出る。すがすがしい香りで、スープやシチューなどの煮込み料理に使うブーケガルニ[※]に向く。ポプリ、うがい薬にもなる。

※いくつかのハーブを束にしたもの。



開花時期
6～7月

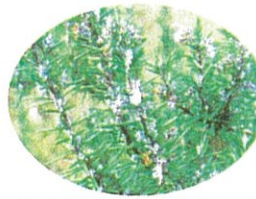
レモンバーム (和名 セイヨウヤマハッカ)
シソ科 多年草

■原産地／ヨーロッパ

■気候・条件／半日陰を好む

■利用部位／葉

栽培しやすい。花が咲き始める頃に切り取ると、柔らかな葉が出る。さわやかなレモンの香りで、ティー、デザート[※]の香り付け、入浴剤に利用。



開花時期
11～3月、5月

ローズマリー (和名 マンネンロウ)
シソ科 多年草

■原産地／地中海沿岸

■気候・条件／乾燥を好む

■利用部位／葉・花・茎

大きくなると寒さにも強く、垣根や花壇の縁取りにもなる。松のような強い香りがあり、肉料理の香り付けや、ピジョン、スープに向く。入浴剤、化粧水のほか、リンスにもなる。



開花時期
7～10月

バジル (和名 メボウキ)
シソ科 1年草

■原産地／中東・インド

■気候・条件／日当たりを好み、寒さに弱い

■利用部位／葉

柔らかい葉を使いたい時は、花を咲かせないようにこまめに摘み取る。発芽には25℃前後必要。パスタ料理やトマト料理によく合う。ティーにも利用。



開花時期
4～5月

ジャーマンカモマイル (和名 カミツレ)
キク科 1年草

■原産地／ヨーロッパ・アジア

■気候・条件／乾燥を好み、高温多湿に弱い

■利用部位／花

株を大きく育てるには、密集した苗を間引きし、株間を開けて栽培。こぼれ種でもよく育つ。開花したものから、花を収穫。全草にりんごのような香りがあり、ティー・料理・石けん・スキンケアに利用。



開花時期
6～9月

オレガノ (和名 ハナハッカ)
シソ科 多年草

■原産地／ヨーロッパ

■気候・条件／乾燥を好み、高温多湿に弱い

■利用部位／葉

元気に育つ。ドライにすると良い香りに。ピザ・スパゲッティ・トマト料理によく合う。その他、クラフト、ドライフラワーも楽しめる。



開花時期
7～9月

ペパーミント (和名 セイヨウハッカ)
シソ科 多年草

■原産地／地中海沿岸

■気候・条件／湿気を好み、日陰でも育つ

■利用部位／葉

ランナー (地上に這って根になる茎) でよく繁殖する。さわやかで清涼感のある、クールな香りが特徴。ティー、デザート[※]の香り付け、化粧品、入浴剤などに利用。ガムや歯磨き粉など、身近な商品にも利用されている。



開花時期
5～7月

コモンセージ (和名 ヤクヨウサルビア)
シソ科 常緑低木

■原産地／地中海沿岸

■気候・条件／乾燥を好み

■利用部位／葉

乾燥を好むが、真夏は日よけなどで日当たりの調整が必要。花が咲いたら一度、株の更新も兼ねて剪定。料理、クラフト、入浴剤に利用。



開花時期
6～7月

チャイブ (和名 エゾネギ)
ユリ科 多年草

■原産地／ヨーロッパ

■気候・条件／半日陰でも育つ

■利用部位／葉

播種後2年目に開花。春と秋に株分けして増やす。葉が硬くなるので、花は早めに摘み取る。ネギ特有の香りと辛味があり、スープやソース、ハーブバター、薬味に利用。



開花時期
5～7月

マロウ (和名 ウスベニアオイ)
アオイ科 多年草

■原産地／ヨーロッパ

■気候・条件／乾燥を好み

■利用部位／花

栽培しやすい。とくに日当たりのよい土地を好む。開花時に花を摘み取り、乾燥して利用。ティーに向く。



北陸で育てやすいハーブ おすすめベスト10

北陸の気候でハーブを楽しむには、まずここに紹介する10種類のハーブから始めるとよいでしょう。育てやすく、利用しやすい種類のハーブを選び、四季を通しての楽しみ方をイメージしながら育てるとよいでしょう。

●下記も北陸で元気に育つハーブです。スペースに余裕があれば挑戦してみよう。

ラベンダー・イタリアンパセリ・ホップ・レモングラス・ボリジ・レモンバーベナ・ナススタチューム・フェネル・チャービル・ベイ (月桂樹)