

おうち時間を  
もっとステキに  
楽しむアイデア



Enjoy!  
STAY HOME

エンジョイ・ステイホーム!

お家で楽しめる「趣味」の幅を広げてみませんか?  
夢中になれる事、見つけてみよう!



はじめてのハーブづくり

スパイス編

plant

今回は初心者にも育て易く、料理との相性も良い、5種類のハーブの育て方をご紹介します。



1 デイル

魚介のマリネ等、魚料理と組み合わせたレシピが多い。

2 ローズマリー

ラム等クセの強い素材の臭み消し、白身魚など淡泊な素材の香りづけに。

3 セージ

油や酢の香りづけや、フレーパーティーに。素揚げにしても楽しめる。

4 タイム

「魚のハーブ」と呼ばれるくらい、魚介類と合わせたレシピが多い。

5 スイートマヨラム

繊細でおだやかな甘み、ほろ苦さをもつ。

1 まずは準備をしよう

初心者は種からではなく、苗から育ててみましょう。  
ハーブの苗はホームセンターや園芸センターで売っています。

Point  
苗の選び方



- ✓ 病気がかかっており、下枝が枯れていませんか?
- ✓ 枝が伸びすぎていませんか?
- ✓ 虫食いや、アブラムシがついていませんか?

ハーブの苗を購入したら...



苗を日陰で風が直接当たらない場所へおき、水をたっぷりを与えます。(夏は葉や茎ではなく、ポットの土に直接水やりを行ってください。) その状態で1日〜2日は置き、その土地の環境に慣れさせてください。

土の準備

次に土の準備をします。ハーブの土の条件は、水はけがよく、水持ちも良いこと。この両方を兼ね備えるために大玉や小玉などさまざまな大きさの土を用います。

Point

おすすめ配合

※全て百円ショップで買えます



# 家庭のLIFE TIPS小技

すぐに使える暮らしのママ知識

過去に反響の高かった

## 厳選ネタ集

“ちょっとの手間でガラッと変わる”生活の知恵や裏技テクニックを紹介している「家庭の小技」コーナーは、読者様から数多くの反響を頂いており、おかげさまで開始から10年目を迎えました!! これからも暮らしに役立つ様々なネタをお届けしていきたいと思っております。

中でも人気のあった過去のネタの一部をピックアップしてご紹介!

### 綿(コットン)・麻(リネン)の黄ばみ落とし

大きな鍋を使って  
石けんで衣類を煮る

大きな鍋に、水1リットルに対して小さじ2杯の粉石けん(固形石けんを削ってもいい)を入れ、10~30分ほど煮る。



黄ばみが薄くなったかも!?

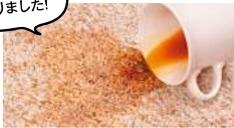
### スチームが復活 アイロン穴のケア



穴の付着汚れは、歯磨き粉など目の細かな「磨き粉」を湿らせた布につけて軽く拭く。スチームの出が悪いと感じたら、穴を針やピンなどでゴミを取り除き、濡れた布で拭く。

スチームの出が戻りました!

### コーヒー・紅茶のシミぬぎ



純炭酸水  
で落とす

甘みのない炭酸水を使います。シミの下にタオルをあてて、汚れた部分に炭酸水をしみ込ませ、上からシミの部分たたきます。



### リモコンなどの手垢・ホコリ掃除

セスキ炭酸ソーダ

キッチンペーパーにセスキ炭酸ソーダ水を軽くなじませて拭きます。鏡やガラス、ドアノブや、ゲームのコントローラーも、これでピカピカになりますよ。



面白いほどキレイに取れる!

## 2 植えかえよう

いるもの

- コンテナ
- 培養土
- 赤玉土
- 割り箸
- 防虫ネット
- スコップ
- レンガ



培養土を少し入れます。



水はけをよくするため、一番下に、赤玉土を2センチほどの厚みで敷き詰めます。



防虫ネットを用意し、箱の大きさにカット。コンテナの底を覆うように敷きます。



風通しをよくするため、コンテナの下にレンガを敷き、作業は終わります。



苗を植え、根に水が行き渡るよう、コンテナの底穴から水が出るまで、根本に水をやります。



苗をビニールポットから取り出し、コンテナに並べ土を足します。

水はけ用に穴をあけたコンテナに植えかえます。

## 3 お手入れ

● 葉の下のほうに枯れ葉や汚くなった葉があれば取り除きます。その分、風通りも良くなり栄養も新芽に行くようになりやすくなります。

● 木酢液(炭を作る際に出る水蒸気を液体にしたもの)でのケアがオススメ。

※木酢液はドラッグストアやホームセンターで買えます。

### 木酢液の害虫駆除効果

薄めた木酢液は、有機栽培にも使える自然素材。無農薬で家庭栽培をしたい方に最適! 有効な微生物を活性化し、その成分で害虫を近づけない効果があると言われてます。



## 4 収穫しよう

葉や茎のハーブは利用する度に必要な分を切って使用しましょう。取つて使いましょ。

### 枝数を殖やそう

ローズマリー、タイムなど、伸ばしたい芽がある節のすぐ上で切れば、脇芽を伸ばし、枝数を殖やす事が可能です。



## 5 ハーブをふやす

育てたハーブをふやすのも、ガーデニングの楽しみのひとつです。

### 挿し木

挿し木にしたいハーブの枝先8~10センチを切り取ります。切り口は斜めに切ると水を吸いやすくなり良いです。下葉は4~5枚程度残すだけにして丁寧にハサミでカットし、1時間ほど水につけて水揚げします。

### 株分け

親株の根を傷めないように掘ります。2~3株に分け、上に出ている茎や葉が多いときは切り詰めます。栽培用の土を入れ、植えつけます。最後にたっぷり水を与え、新芽が出てくるまでは半日陰で管理します。