



バスケットの中の植物

ルッコラ・オレガノ・スイスチャード・カレンデュラ・ワケギ・  
エンドウ豆・ペパーミント・イタリアンパセリ・リーフ類（レ  
タスなど）

※木製のバスケットの中にプランターを入れています。

枯れてしまったものや、大きくなってきたものは取り除き、  
新しい苗と入れ替えると、長い期間、楽しむことができます。



## 美味しい キッチンガーデンで 食卓を彩ってみませんか？



土に触る心地よさ、収穫する楽しさに加え、食  
べる喜びもあるキッチンガーデン。まずは、育てやす  
いハーブを中心に楽しんでみませんか。小さな鉢や  
バスケットを利用すれば、そのまま食卓に移動させ、  
サラダやスープの具材に使うこともできます。

香りや刺激の強いハーブは、好みが分かれるも  
のですが、好きなハーブを好きなだけ盛りつけて、  
完成させるオリジナルの一皿は格別なもの。みずみ  
ずしい新鮮なハーブを食卓へどうぞ。



### <ココがポイント！>

・複数のハーブを一つの容器で育てる場合  
は、背の高いものは後ろ、垂れ下がるもの  
や、レタスのようにふんわりしたものは、  
手前に植える。

・ハーブは、乾燥を好むものが多いので、  
水のやり過ぎに注意する。

・蒸れると枯れるので、収穫することが大  
事。レタスなどのリーフ類の収穫は外葉か  
ら収穫すると、長く収穫することができる。



2  
グリーンと  
暮らせば  
owner  
gardener's  
life

巡ってくる季節が待ち遠しい——。  
そんな「身近な花と緑の世界」。  
スウェーデンハウスオーナーでもある  
プロガーデナーが、ご案内します。



脳を活性化させる効果があるとい  
われている、ローズマリーや  
ラベンダー。お子さんの勉強机  
にもいかがでしょうか。



ダーラヘストを手描きした鉢の中の植物

セージ・コリアンダー・タイム・レモンバーム・フェネル・ローズマリー・ラベンダー・バジル

サラダには、バジル・コリアンダー・フェネルなどをお好みで。

トマトベースのチキンスープには、タイム・ローズマリー・セージがお勧め。



### <材料>

- 好きなハーブの苗
- 鉢などの容器（底に穴がない容器の場合は、容器の下部に  
水が溜まらないように穴を開けておく）。
- 家庭菜園用の土



### <作り方・維持の仕方>

①苗を容器に植え替える（表面についたコケや、固くなった土は少し落とし、  
根がビニールポットにまわっている場合は苗の底の根を切ってから）。

②水をたっぷりあげ、日が当たる場所に置く。

③水やりは、小さな容器は毎日、大きな容器の場合は隔日くらいのペースで、  
容器の底から水が出るまであげる。この時、受け皿に水が溜まらないように（容  
器が水に浸かりっぱなしにならないように）注意する。地植えの場合は、根付  
いた後は水やりの必要なし。

④育て始めと同じサイズを維持するために、どんどん間引いて食材に利用する。

⑤大きくなったものは、地植えにしたり、干してドライハーブに。寄せ植えの  
場合は、空いたスペースに新しい苗を植え替える。

