

ハーブの講習会①



食べても、植えても
トマトとの相性抜群のバジル



花が楽しめるハーブ
ジャーマンカモミール



日本の代表的ハーブ
シソ

7月6日(水)みどりの講習会「ハーブのある暮らし ~新鮮ハーブの楽しみ方と栽培~」を総合体育館 大会議室で開催しました。

人気のハーブの紹介や、栽培方法、ハーブの持つ害虫忌避能力を生かした利用法などの講義の後、フルーツやハーブで作るデトックスウォーターの試飲を行いました。見た目も涼しげで、水分補給をしながらビタミンCなど、水溶性の栄養素や酵素、ミネラルと一緒に摂取できるので、夏にはピッタリな飲み物です。

ハーブの栽培ポイントをご紹介します。

【弱アルカリが好き♥】

多くのハーブは、地中海沿岸地方生まれのため、土壌酸度PH6.5~7.5の弱アルカリ性の土が向いています。

【多湿が嫌い!! (>_<)】

土の表面が乾いてから、葉や花に水がかからないように、土に流し込むようたっぷり水を与えましょう。

【肥料は少なめに!】

多すぎると葉ばかりが育ったり、香りがなくなったり、枯れてしまう場合もあるので、注意が必要です。



【デトックスウォーター】



花が楽しめるハーブ
ホリホック(和名:タチアオイ)



Facebookもご覧ください。