

『ガーデニング推進事業』第5弾！みどりのまちづくりに向けて

ガーデニング講座のご案内

とき

第5回：2012年11月24日(土) 午後1時～2時20分

ところ

市役所2階特大会議室

プログラム

1部 ガーデニングとまちづくりのお話

- (1) コミュニティガーデンのお話
- (2) 草津市でのガーデニングへの取組みについて

2部 ガーデニング講座(その2)

- (1) ハーブのお話
(そのルーツ、ハーブティの効用、ハーブの色々、ハーブガーデンのつくり方)
- (2) ハーブミックスの寄せ植えづくりのデモンストレーション

ハーブティの
試飲も
ありますよ!

講師
アシスタント

高田 昇 (立命館大学教授・都市計画家・ガーデンデザイナー)
嶋かずみ (ガーデナー・一級造園施工管理技士)
進藤千尋 (COM計画研究所・草津市ガーデニング推進事業担当)

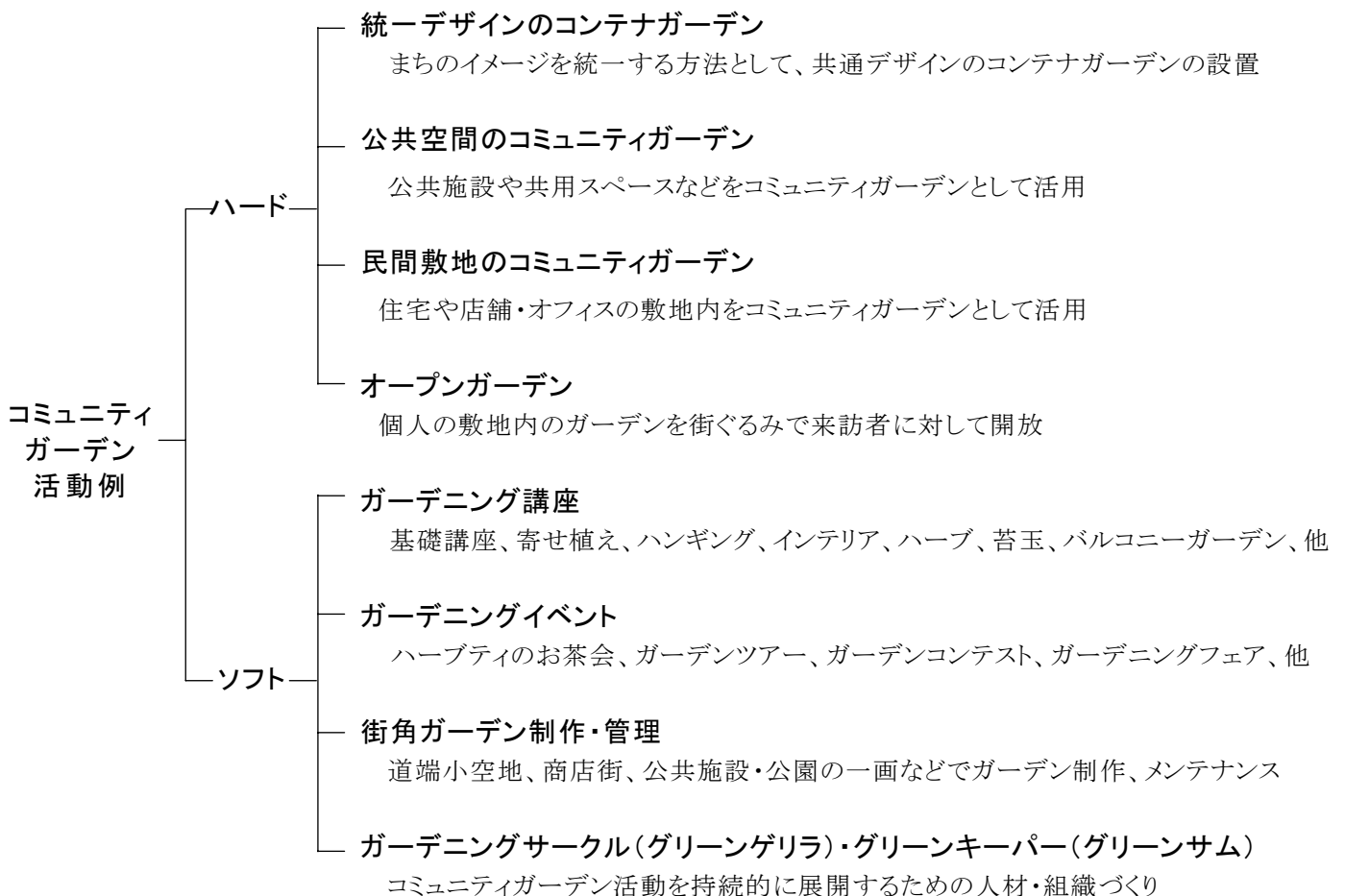


1部 ガーデニングのまちづくりのお話

コミュニティガーデンについて

世界の各地でとりくみが進んでいるまちづくりにガーデニングを取り入れる方法の代表が「コミュニティガーデン」です。コミュニティガーデンの発想の特徴は次の通り。

- ・「個人の庭」から、市民が協働の仕組みを構築し、「みんなの庭」に進化させる。
- ・街角や軒先、店先など街をトータルに一つの庭と見立て、「街は園芸空間」と捉える。
- ・めざすところは「人と自然」「人と人」「人と地域」のよりよい関係がテーマとなる。
そのための効果的な活動の例として、次のような方法が取り入れられている。



まちづくりにガーデニングを取り入れる具体例

(1) 統一デザインのコンテナガーデンの設置

- ・旧居留地、新開地、トアロード地区他(神戸市)
- ・枚方宿地区(大阪府枚方市)
- ・柏原城下町地区(兵庫県丹波市柏原町)

(2) 民間敷地のコミュニティガーデン化

- ・トア・ガーデン(兵庫県神戸市)
- ・古江台マンション(大阪府吹田市)
- ・万代東マンション(大阪府大阪市)
- ・長池幼稚園屋上緑化(大阪市)



大阪市阿倍野区・帝塚山バルコニーガーデン

(3) 公共空間のコミュニティガーデン化

- ・ルッチプラザ(滋賀県米原市[旧山東])
- ・守山市駅前広場(滋賀県守山市)
- ・新開地湊川公園・南公園(兵庫県神戸市)
- ・柏原駅前けやき公園(兵庫県丹波市柏原町)
- ・帝塚山街角ガーデン(大阪市阿倍野区)



大阪市阿倍野区・帝塚山街角ガーデン

(4) 個人庭園のオープンガーデン

- ・小布施町オープンガーデン(長野県)
- ・オープンガーデンみやぎ(宮城県)
- ・伊豆オープンガーデン(静岡県)
- ・三田花と緑のネットワーク(兵庫県)



大阪市住吉区・万代東マンション

(5) ソフトな活動事例

- ・ガーデニングサークル、ガーデニングクラブ
- ・公園、ガーデン計画のワークショップ
- ・ガーデニング講習会
- ・ビオトープづくりと環境学習
- ・その他



幼稚園屋上緑化

草津市でのガーデニングへの取り組みについて

○ ガーデニング講座・ガーデニングツアーなどの実施 ○

〈第1回〉ガーデニング講座（平成 24 年 5 月 13 日）

- ・ガーデニングとまちづくりのお話
- ・ガーデニングのコツ／寄せ植えのつくり方

〈第2回〉ガーデニングツアー（平成 24 年 6 月 16 日）

神戸・トアロード／新長田・大橋7丁目／西宮・ウーバレガーデン／
宝塚・英国風ナチュラルガーデン「シーズンズ」

〈第3回〉ガーデニング講座（平成 24 年 8 月 11 日）

- ・ガーデニングとまちづくりのお話
- ・庭づくりの基礎を知ろう／センスある寄せ植えをつくろう！

〈第4回〉ガーデニングツアー（平成 24 年 10 月 21 日）

・福知山・ゆらのガーデン／三木市・風雅舎
ガーデニングサークル、ガーデナー加地さんとの交流

〈第5回〉ガーデニング講座（平成 24 年 11 月 24 日）

- ・ガーデニングとまちづくりのお話
- ・ハーブのお話／ハーブミックスの寄せ植え

○ ガーデニングサークル活動 ○

- ・ガーデニングサロンの開催（サークル幹事の集い）

平成 24 年 10 月 13 日

- ・ガーデニングサークル入会呼びかけ

○ モデルガーデン制作 ○

- ・コミュニティガーデン1（駅東口デッキ）

平成 24 年 11 月 24 日

- ・コミュニティガーデン2、3……市内に展開

草津市内各地での
コミュニティガーデン活動

草津川跡地での
コミュニティガーデン活動

- ・ガーデンデザインワークショップ
- ・ガーデン制作・運営参加

市民の参加

2部 ガーデニング講座 (その2)

1. いろいろなハーブの種類

HERBはラテン語の「herba」を語源とし、「草」という意味を持ちます。日本語では「香草」とか「薬草」などと訳されたりしますが、その多くは芳しい香りを持ちます。また、医療や美容をはじめ、私たちの生活に役立つさまざまな効果をもち、その薬効は古くから知られ利用されてきました。

ハーブの種類は約 3000 とも 5000 とも言われ、その数はいくつというはっきりした定義はありません。

ハーブに関しては現存する最古の記録は、紀元前 3000 年頃、エジプトの医師によって乳香、シナモン、カシア、マージョラムなど薬草の使用法がパピルスに記されたものがあります。中国では、史上最初の本草学書である「神農本草経」が紀元前 2700 年頃に書かれ、そのなかに 365 種の動植物薬が載っています。古代ギリシャでは、医学の父ヒポクラテスが医学の体系を確立し、その著書には約 400 種のハーブによる治療法が書かれていたといわれます。ギリシャ人はハーブをワインの香りづけや寝室の香り、宴会の装飾、権威の象徴などさまざまな面に活用しました。

そんな歴史を経て、ハーブは毎日の生活、体験を通じて人から人へ伝えられ、いろんな利用のされ方、楽しみ方へと広がってきました。その主なものは次のとおりです。

□ハーブの活用方法

- ・ハーブティ
- ・ハーブ料理・・・スープ／肉料理／魚料理／野菜料理／スパゲティ／サラダ／バター／チーズ／ビネガー／オイル
- ・ハーブ菓子・・・クッキー／ケーキ／アイスクリーム／ゼリー
- ・ハーブ酒・・・ハーブワイン／リキュール
- ・ポプリ
- ・ハーブ・クラフト・・・ポマンダー／サシェ／押し花／キャンドル／ブーケ／リース
- ・インテリア小物・・・クッション／セントハンガー／シューズキーパー
- ・ハーブ染め
- ・美顔と美容・・・ローション／ソープ／オイル／リンス&トリートメント
- ・ハーブ・バス
- ・スリープ・ピロウ

□ハーブの原産地

	降水量・気温	日本での栽培上の注意	ハ ー ブ
地中海沿岸タイプ		梅雨～夏の湿気に注意。 冬は防寒する。	ローズマリー／セージ／マロウ／サボリー／(木立ち性)タイム／カモマイル フレンチタラゴン／サントリーナ／ケーパー／オリス／ラベンダー
中緯度地帯タイプ		寒さには比較的強い。 梅雨～夏の蒸し暑さに注意。	スイートシスリー／クリーピングタイム／ルバーブ／ロシアンタラゴン コモン(イングリッシュ)ラベンダー／アンジェリカ／セルリー／ホップ
東南アジア 中米タイプ		乾燥させないように注意す る。冬期は暖地以外室内に とりこむ。	パージル／レモングラス／レモンバーベナ／ローゼル パイナップルセージ／ベチバー
東アジア 日本タイプ			ミツバ／ワサビ／ミョウガ／サンショウ／クコ／ドクダミ／シソ ガーリック／アサツキ／フキ／ローズ・ルゴサ(ハマナス)／フジバカマ

※この気候型で取りあげたハーブのタイプ分けは原産地が同じというだけでなく、栽培面からみて同じように育てられるものも同タイプとしてリストアップしました。

□ハーブの耐寒温度

耐寒温度	ハ ー ブ
温室 (5～10℃)	ローゼル パージル ケーパー
室内 (5℃程度)	ステビア レモンバーベナ ヘリオトロープ
屋外 (0℃程度)	レモングラス ジャスミン レモンユーカリ ベチバー センティッドセラニウム
屋外 (-5℃程度)	ウィンターサボリー チャービル カーネーション
屋外 (-10℃程度)	ローズマリー ローマンカモマイル フェネル ペニーロイヤル タイム キャラウェイ ルー サントリーナ
屋外 (-15℃程度)	ラベンダー ミント類 チャイブ マシュマロウ マロウ レモンバーム キャットニップ ダンディリオン スイートバイオレット フレンチタラゴン アンジェリカ オリス ローズ・カニーナ ローズ・ルゴサ コンフリー オレガノ クラリーセージ チコリー ヒソップ ホップ ルバーブ ベルガモット

2. ハーブの育て方・生かし方

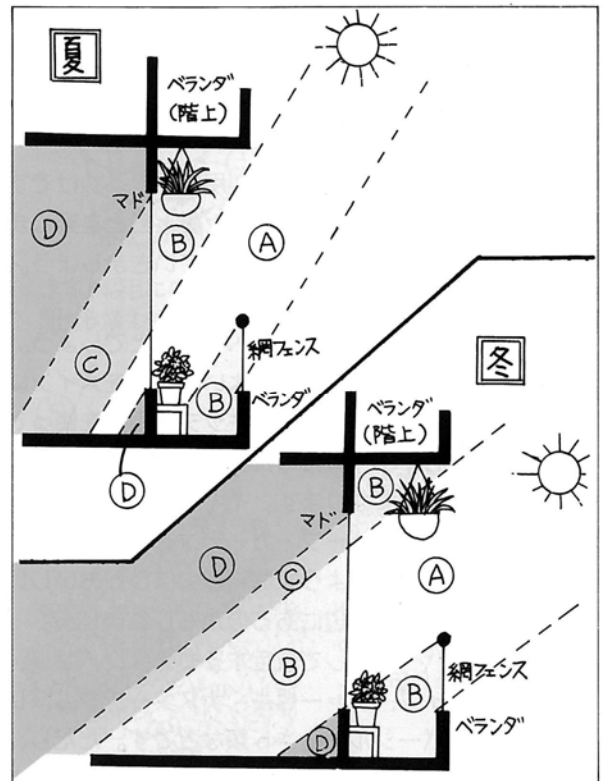
□ベランダでハーブを育てる

ベランダはその建物の向きやデザインによって、影ができやすく、日照条件は地面に比べると一般に良好とはいえません。

階上のベランダがそのまま屋根の役目を果たすことなどもあって、季節による日照時間の変化はかなり大きいのです。

図のように、夏、冬それぞれに光の届く範囲や強さが違いますから、日照条件の悪い所では高さを補正して光を得る工夫が必要です。南向きを例にしてありますが、東西の向きではさらに違う要素が含まれてくることを考慮して下さい。

室内にプランターを持ち込んだ場合は、太陽の代わりに照明を当ててやると日照不足が少し解消します。光の量は、私たちが本を読む時まぶし過ぎるくらい。100Wの白熱球とハーブとの距離を60cm以内にセットして下さい。



□ハーブの病害虫対策

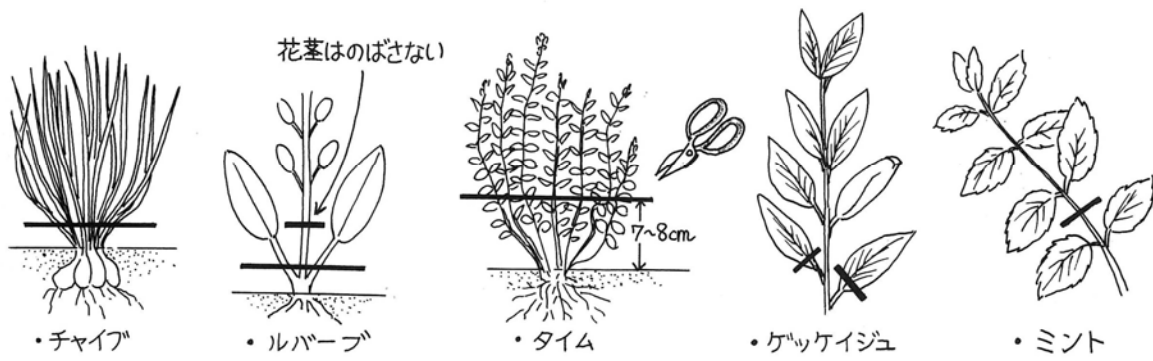
ハーブは、一般の農作物に比べると病気や害虫は少ないのですが、全くつかないというわけではありません。病害虫がつくと、ひどい場合は枯れてしまうこともありますので、最低限の対策が必要です。とはいものの、食べたり香りを利用したりしますので、農薬の使用はなるべく避けたいものです。

最大の病害虫対策は、株をできるだけ健全に育てることです。植物体が健康ならば、病害虫に対する抵抗力も強く、病害虫にかかりにくくなります。そればかりか、健全な植物体は自ずから忌避成分を出すこともあり、病害虫を寄せ付けにくいものです。

株を健全に育てるためには、それぞれのハーブの性質を知り、その性質に合わせた栽培をすることが大切です。例えば、地中海沿岸原産の種類は、本質的に日本の夏の高温多湿を嫌いますので、なるべく多湿にならないようにして、夏を越せるようにしなければなりません。

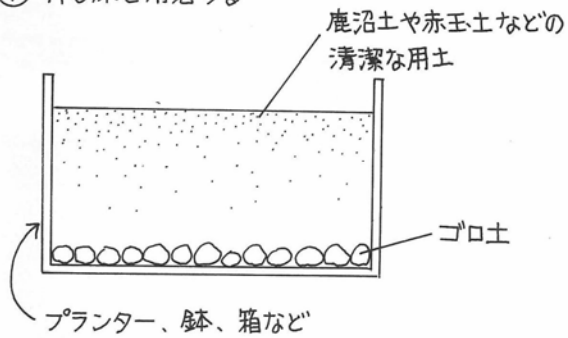
	使用ハーブ他	使用法
アブラムシの殺虫および予防	バジル チャイブ ニンニク 牛乳	いすれも1ℓの熱湯に生葉40gを3分間浸出させる。 ½個をつぶしてから水1ℓに加え沸騰させる ※葉の両面に散布する 霧吹きで直接虫にかける 乾く時の縮む力で圧縮死もしくは窒息させる。
ハダニの殺虫	コーヒー(飲み残し可)	葉の両面に散布する
ハダニ・オンシツコナジラミの予防	水	1日1回葉裏にかける
ウドンコ病などのカビ類の予防	チャイブ	1ℓの熱湯に生葉40gを3分間浸出。散布する
ハエよけ	ヒソップ	マメ類の近くに植える
黒斑病、ベト病、アブラムシの予防	ニンニク チャイブ	近くに植える
ネマトダ予防	マリーゴールド	近くに植える
昆虫、ナメクジ、モグラの排除	ワームウッド ルー	近くに植える
野菜畑の病害虫予防	ローズマリー、セージ、タイムなど	野菜の間に植える
植物の医者(周囲のハーブを元気に)	ジャーマンカモマイル、ヤロウ	ところどころに植える
ネズミ、ナメクジ、鳥の食害予防	ローズマリー、セージ、タイム、ペパーミントの乾燥粉末	種まきの際一緒にまく(種子や苗の食害を防ぐ)

□ハーブの収穫のしかた

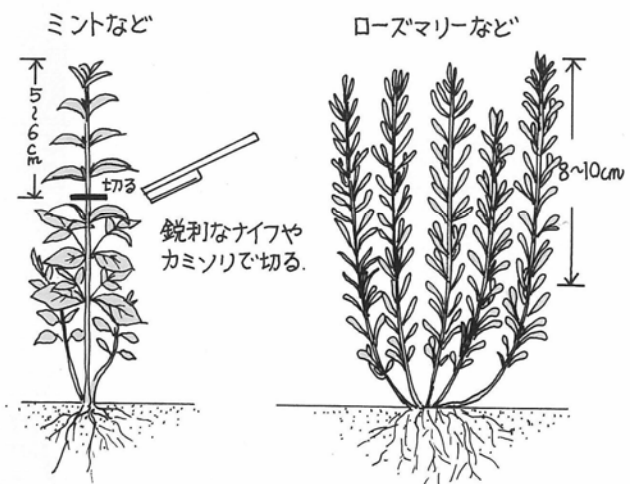


□ハーブの挿し木のしかた

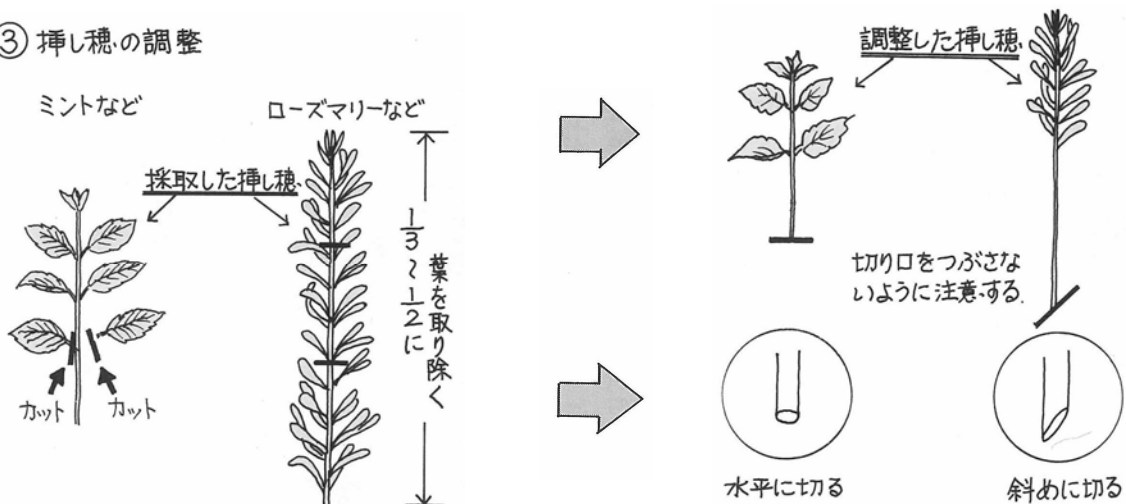
① 挿し床を用意する



② 挿し穂の採取



③ 挿し穂の調整



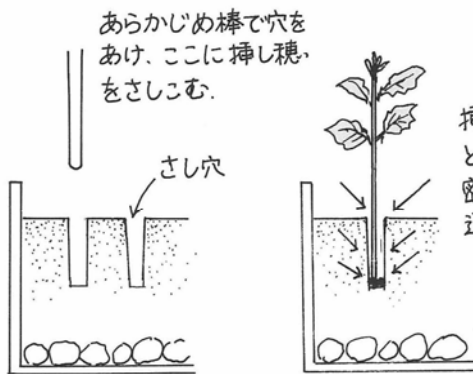
④ 挿し穂の水揚げ



採取した挿し穂は調整をして、すぐに水揚げをする。コップなどに入れ、ミント類などの草本類で5~10分、ローズマリーなどで30分くらい水を吸わせる。

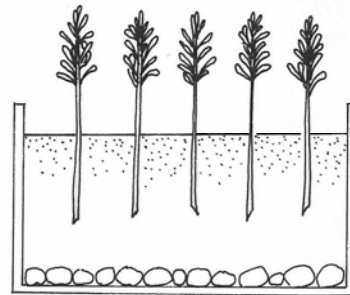
⑤ 挿し床にさす

① 茎の軟らかい草本類などの場合



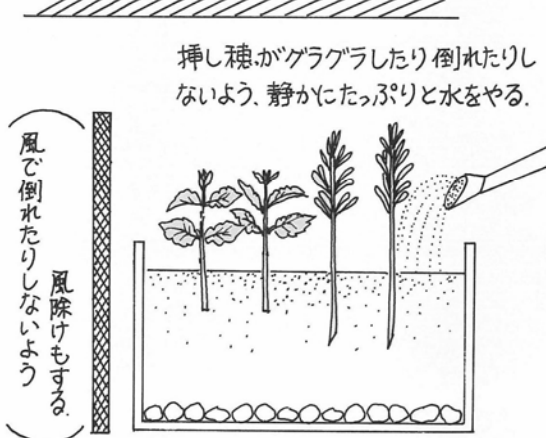
② 茎の堅い木本類などの場合

木本化したローズマリー、ラベンダーなどは直接そのままさしてよい。

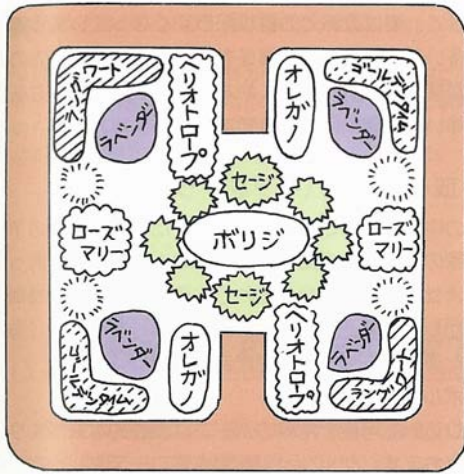


⑥ さしおわたたら水やり

発根するまでは日除けをする



□ハーブガーデンをつくる



◀ パープルガーデン

●ピンク～赤色

ハーブ	多年草	開花時期	葉色	草丈(cm)	備考
ガーリック	○	晩夏～初秋		30～60	
コリアンダー		春		50～70	播種期による
ヒソップ	○	初夏～初秋		40～60	
マジョラム	○	夏	灰緑	20～60	
ソープワート	○	夏～秋		50～80	
ウインターサボリー	○	夏	濃緑	30～40	
タイム	○	春～夏	暗緑	20～30	
キャットニップ	○	春	灰緑	40～100	斑入りもある
マシュマロウ	○	夏		100～200	
ヤロウ(レッド)	○	夏		60～100	栽培が容易
パインナップルセージ	○	夏～晩秋		50～100	
ベルガモット(レッド)	○	夏		80～100	

●パープル～青色

ハーブ	多年草	開花時期	葉色	草丈(cm)	備考
チャイブ	○	春～初夏		20～30	
ボリジ		春	明緑	30～70	播種期による
チコリー	○	夏(翌年)	明緑	100～150	
サフラン	○	秋		10～20	
ヒソップ	○	初夏～初秋		40～60	
ラベンダー	○	初夏	銀灰緑	～30	
ペパーミント	○	夏		30～60	
ペニーロイヤル	○	夏		20～40	
ラングワート	○	春～初夏		20～30	日陰に強い
ローズマリー	○	秋	濃緑・灰緑	50～180	日陰に強い。冬にも開花
セージ	○	夏	灰緑・紫	30～70	斑入りもある。日陰に強い
タイム	○	春～夏	暗緑	10～30	斑入りもある
スイートバイオレット	○	春、秋	明緑・暗緑	10～20	

※葉色について特に記述のないものは一般的によく見かける緑色と考えてください。

※開花時期は東京、横浜付近を基準にしています。

●白色——ピンクや紫や緑色がかった白色も含まます

ハーブ	多年草	開花時期	葉色	草丈(cm)	備考
ヤロウ(ホホワイト)	○	夏	濃緑	60～100	
アンジェリカ		初夏～夏	濃緑	100～200	
チャービル		春～夏	明緑	30～40	播種期によっては周年開花
キャラウェイ		春～初夏	明緑	60～80	翌年開花
ジャーマンカモマイル		春～夏	淡緑	40～60	播種期による
ローマンカモマイル	○	初夏～夏	淡緑	20～30	
ヒソップ	○	初夏～初秋	濃緑	40～60	
ポットマジョラム	○	夏		40～50	
ウインターサボリー	○	夏		30～40	
バジル		夏	明緑・緑	40～60	
レモンバーム	○	夏	明緑・黄	40～60	斑入りもある

●緑色——黄色や白色をおびたものも含まます

ハーブ	多年草	開花時期	葉色	草丈(cm)	備考
サラダバーネット	○	夏		20～30	
ホップ	○	夏		200～500	つる性
ロシアンタラゴン	○	夏		80～150	
パセリ		夏	明緑	20～40	
ワームウッド	○	夏	銀緑、明緑	20～120	

◀ シルバーガーデン

●黄～オレンジ色——クリーム色も含まます

ハーブ	多年草	開花時期	葉色	草丈(cm)	備考
レディースマントル	○	初夏	淡緑	30～100	栽培は容易
ディール		夏	明緑	50～100	
フェンネル	○	夏	明緑	100～200	ブロンズ色もある
マグワート	○	夏		30～60	
ゲッケイジュ	常緑樹	夏	濃緑		生育すると10mを超える
パースレイン		夏		20～30	
ルー	○	夏	灰緑	50～80	
タンジー	○	夏～秋	濃緑	80～150	
コルツフト	○	晩冬～早春	濃緑	～30	葉がでる前に咲く
マリーゴールド		秋～春	淡緑	15～50	
ナスターチウム		初夏～秋		20～40	
ヤロウ(イエロー)	○	夏～秋	濃緑	60～100	栽培が容易
ダイヤーズカモマイル		夏～秋	淡緑	30～60	

3. ハーブティを楽しむ

□ハーブティの効用

ハーブティは心身と心によい、いろいろな効果をもつといわれています。その効能を大きく3つに分けてみました。1つは体のなかの毒素、老廃物を外に出すのを助ける効果、次に体に活力を与える効果をもつもの、そしてリラックス、鎮静効果をもつもの、の3つです。それぞれに共通の特徴もありますし、また、2つの効果をもち合わせているものもあり、ミントなどは3つ、すべての効果をもつものといわれます。

では、ハーブティを薬として考えるだけでなく、心身の美や健康、リフレッシュ、リラックスなど気軽なところから楽しんではどうでしょうか。

Beauty&Health

体内の毒素を排出する効果をもち、利尿効果、新陳代謝を高める効果があるといわれます。したがって、ダイエットや腎臓、肝臓の機能を正常化する作用、血液を浄化する作用があるとされます。ニキビやむくみ、他に冷え性を和らげ、美と健康に役立ってくれます。

Refresh

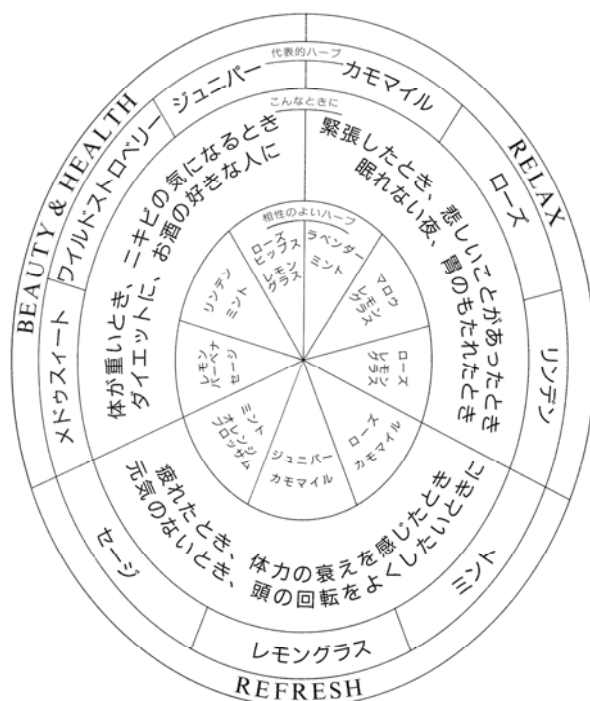
身体に活力を与える効果をもつハーブたちは、強壮効果をもち、疲労回復に役立ちます。ただし、このグループは刺激が強いため、あまり長期の常用はおすすめしません。また、妊娠中のかた、血圧の高いかたは避けたほうがよいといわれるものもあります。

【高血圧・妊娠中は避けたいハーブ】

ローズマリー、サマーセイボリー、タイム、セージ、ジュニパー

Relax

鎮静効果をもつといわれるハーブは、心身のバランスを取り戻してもくれます。イライラを鎮めたり、緊張をほぐしたり、本来の力が発揮しやすいような下地をつくってくれるのです。消化を助け、また、気管支系統によい効果をもつものも多いようです。



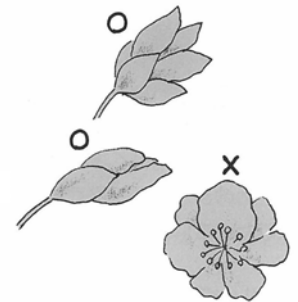
ロハーブティの効用

フレッシュ・ハーブを使って

- 1 フレッシュ・ティの入れ方も、基本的にはドライ・ティと同じです。
- 2 ティの材料のフレッシュの分量は、1人分がティ・スプーンに約3杯。フレッシュの時には、ドライの3倍の量で考えるというのが、一応の目安です。わかりにくければ、ハーブの香りの強さによっても若干違いますが、10cmくらいの枝1~2本を1人分としてみてもよいでしょう。
- 3 フレッシュ・ハーブはさっと洗い、水気をきっておきます。
- 4 ハーブの柔らかい部分は枝ごと、枝の固いものは葉だけとって使います。
- 5 ポットに合わせて、適当な大きさに干切りますが、余り細かくするとフレッシュの場合青臭くなることがありますので、粗いくらいでよいでしょう。また、少し大きめのままのハーブで入れた方が、ドライ・ティを入れたときには味わえないぜいたく感も楽しめます。



花は開ききる前の状態のものを採取する。



ドライ・ハーブを使って

- 1 一人分は、ドライ・ティでティ・スプーンに約1杯。ただし、数人分を一遍に入れるときには、紅茶を入れるときの定番の台詞にある“One for you, one for me, one for the pot”のように、ポットの分として一杯多く入れることもします。市販のドライ・ティは、葉が細かく裁断されている場合とホール状(葉の原形を保っている)のものがあるので、形状によって若干分量の判断に違いがでます。細かいものは、やや少な目に、ホールのはわざわざ細かくする必要はありません。ティ・バックを利用する場合は、それぞれの指示に従ってください。
- 2 ティ・ポットとカップは、あらかじめ温めておきます。
- 3 ハーブを適量ポットに入れます。そして一度沸騰させてから一呼吸置いた熱湯を注ぎ、香りを逃さないように素早くふたをして3~5分置きます。3~5分というのは、花や葉のティの場合の平均的な時間です。ハイビスカスのように一つが大きな固まりになっている場合や、ハーブ・コーヒーのように根の部分で固い素材のお茶の場合には、少々時間を長めに置いてよいでしょう。その場合でも10分以上置くことはしません。
- 4 濃い目のハーブティを飲みたいときには、素材の量を多目に入れて入れます。ハーブティのもつ独自の風味を失わせないためにも、置く時間を長くして濃いお茶を得ることは避けます。
- 5 例外的に、特にその色目の鮮やかな変化を楽しむために、カップの中にドライの花を入れてお湯を注ぐ方法を取るものがあります。マロウ(学名のままマルバと呼ぶこともある。英名 Common mallow、和名ウスベニアオイ)ティがそれで、「夜明けのティザーヌ」(ティザーヌはフランス語でハーブティのこと)と名付けられています。まさに夜が明け初めていくときの空の色を思わせるハーブティで、カップの中で描かれる一時の絵巻にはうっとりさせられます。



アイス・ティの入れ方

- 1 基本的には、ホットティと同じ入れ方ですが、ホットティよりやや濃い目に入れます。
- 2 一定時間置いてからこしたものを、改めてポットなり保存用の容器にとり、冷蔵庫で冷やします。あるいは、紅茶と同様に氷に入れたグラスを用意しておいて、濃い目の熱いハーブティを注いでもよいでしょう。
- 3 テーブルに供するとき、フレッシュのミントやレモンバームの一枝をグラスに添えると、見た目にも大変さわやかです。長目の枝をマドラーのかわりに使うのも、しゃれています。

