



# あさひかわ 北彩都ガーデン

ASAHIKAWA KITASAITO GARDEN

ガーデンレター 第13号 2014年12月4日

## ガーデン冬支度体験会 10月25日(土)

今年もあっという間に花のシーズンが過ぎ去ってしまいましたが、旭川駅に直結するアウネの広場は花壇を作って2年目ということでだいぶ見応えが出てきたと思います。来年はさらにパワーアップできるよう、雪が積もる前に花壇の清掃も兼ねた冬支度を行いました。

10月25日はこうほう「あさひばし」で参加者を募り、川のボーダー花壇を、翌週の30日にはガーデンサポーターの皆さんと川のボーダー花壇、疎林テラス、水路メドウの刈り込みをしました。



### 宿根草の冬支度

数年かけて株が生長する宿根草。

枯れたものを刈取り、花壇をきれいにしておく事で、翌年の株の形を整えたり、カビや病気が広がるのを防いで健康な株を維持する事につながります。

中には秋に翌年の新芽を作るものもあります。茎が短く葉が同心円状に広がるものや、秋になっても葉が青々と残っているものは新芽があるかチェックして、刈り込まずに残しましょう。



ゲラニウム(フウロソウ)  
刈り込まずにそのまま雪の下で越冬させます。今年の葉が秋のうちに出てくる新芽を保護する役割もあります。



しばれが心配な植物、雪があまり積もらない場所では株元にマルチングをします(写真は落ち葉を使った例)。



みなさんは、こだわりの健康法はありますか？

ハーブを使った健康法は、いかがでしょう？

旭川の厳しい寒さに向けて、体を温めるジンジャーティーや、インフルエンザ予防にいいと言われる、エキナセアティーなどがこの時期お勧めです。

エキナセアを、お庭で育てている方も多いですね。今年北彩都ガーデンでも、たくさんのお見事なエキナセアが、咲いていました。たくさん色の種類がありますが、薬草効果が高いエキナセアの花の色は、紫です。根、葉、茎、花すべて乾燥してハーブティーとして飲むことができます。ティータイムを楽しみながら、体調管理に役立つなんて、ラッキーな健康法だと思いませんか。と、思っているのは、ハーブティーが好きな人だけ。。。

でも、ハーブティーが苦手な方にも、ハーブの効能を簡単に取り入れることができます。

今回は、オリーブオイルを使った健康法として、**手作り「ハーブオイル」**をご紹介します。



ハーブに含まれる体に良い有効成分を、たっぷり含んだハーブオイルを、オリーブオイルを使って簡単に手作りする事が出来るんです。例えばハーブには、胃腸を整え、便秘、風邪予防、免疫力を上げるなど、嬉しい作用があります。手作りとなると、面倒に感じますが、作り方は簡単です！

私のハーブ教室でも人気が高く、すぐに手に入るハーブを使ったレシピをご紹介します。

ぜひ、キッチンハーブを使って、オリジナルハーブオイルを作ってみてください。

今回は、スーパーなどの野菜売り場で、手に入りやすいハーブを使ったレシピです。

(この他にも、レモングラス、オレガノ、バジル、セージ、ローリエなどもお勧めです。)

**材 料** ローズマリー1本

タイム1本

ガーリック お好み

(材料は、生でも乾燥でもどちらでもOK、1本は約5～8cmくらいで売ってます)

ブラックペッパー お好み

オリーブオイル約100ml

## 作り方

- ①ガラス製の容器を、煮沸消毒し自然乾燥します。  
ハーブは軽く水洗いし、水分を拭き取ります。
- ②容器に、材料をすべて入れ、毎日一度軽くふり風味をなじませ、  
約2週間置きます。(常温保管)
- ③ハーブを濾して、出来上がりです。



魚や肉、野菜のソテーに使ったり、パスタの仕上げに振りかける。サラダのドレッシングに加えたり、塩味にしてバゲットなどのパンに付けてもおいしいです！

使用中のオイルが減り、材料が空気に触れるとカビが生えやすいので、オイルは酸化していきます。

頻繁に使用しない方は今回のレシピの100mlぐらいの量で作り、ハーブを取り出して、早めに使い切ってしまうほうがいいでしょう。すぐに使いきる場合は、ハーブを入れたままでも大丈夫です。

ぜひ、お料理が楽しくなるハーブオイルで健康生活を楽しんで下さい♪

## ●最新情報・お問い合わせはこちら●

公式ホームページ <http://www.city.asahikawa.hokkaido.jp/files/kitasaito/garden.htm>

「あさひかわ北彩都ガーデンのブログ」

<http://kitagarden.exblog.jp/>

旭川市役所 都市建築部 北彩都事業課

〒070-8525 旭川市6条通10丁目 旭川市第3庁舎4階 TEL 0166-25-6212 FAX 0166-27-3466

