



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「あさひぼし」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。



ゼラニウム(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)。

サポーターさんお疲れ様でした！

5月から全9回に渡って活動をスタートさせたボランティアチーム「北彩都ガーデンサポーター」の皆さんが今年の活動を終わりました。想像をはるかに超える参加者が集まり、ガーデンの新しい「顔」となりました。

「来年からサポーターに参加してみたい！」という方は、来年の3月中旬に発行するガーデンレターで詳細をお伝えしますので、もしばらくお待ちください。



今年最後の活動はハーブティーを飲みながら一年を振り返る交流会、そして3年後のガーデンサポーターをイメージして、グループごとにアイデアを出してもらったワークショップを行いました。サポーターの皆さんから頂いたアイデアは来年以降の活動に生かしたいと思います。



北彩都ガーデンの拠点・宮前公園西エリアの整備



ガーデンセンターの外観

ガーデンの拠点・宮前公園西エリアに建設中のガーデンセンターの足場が外れて外観が見えるようになりました。主張を抑えた、周りの景色になじむようなデザインです。白い三角の屋根の部分はナーサリー（育苗スペース）です。

隣接する農のガーデン（野菜を育てるキッチンガーデン）も枠が出来上がり、土が入れられて全体の広さがわかるようになりました。かなり大きなコーナーになりそうです。

センターの周りを囲むように、設けられるレイズドベッド（立ち上げ花壇）にはハーブを植えています。来年はこの花壇で香り豊かなハーブが楽しめます。



農のガーデン



ハーブを植えたレイズドベッド（立ち上げ花壇）

11月5日 歩北穂の路で冬囲い

11月はサポーターの皆さんとガーデンレターを読んでくださっている方を対象に、南6条通沿いの「歩北穂の路」の低木の冬囲いを行いました。結び方を練習して、簡単にできる低木の囲いからやってもらいました。後半は根曲り竹を結束してコモをかける方法なども教わりました。参加者それぞれのペースでやってもらい、この日で一通りできるようになった方もいらっしゃいました。ご自宅のお庭でも役に立つと良いですね。

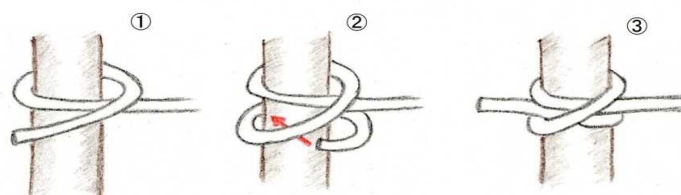


これができれば楽！

丈の低いものは「巻き結び」という簡単な結び方だけで囲うことができます。

- ①さらし竹を適度な長さに切り、囲いたい木の株元に差し込む(支柱)。
- ②囲う木の株元とさらし竹を巻き結びで結ぶ。
- ③結び目の長い紐の方を上向きの螺旋状にグルグル巻きあげる。
- ④最後に巻き結びで止めて完成。

巻き結びの手順



歩北穂の路ではアメリカテマリシモツケやシラタマミズキなどをこの方法で囲っています。



Herb Column

～ハーブコーディネーター・建部久美子さんのコラム～

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ことが出来るんです。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

