

# ハーブ(カモミール)

	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
露地栽培									○	—	◎	

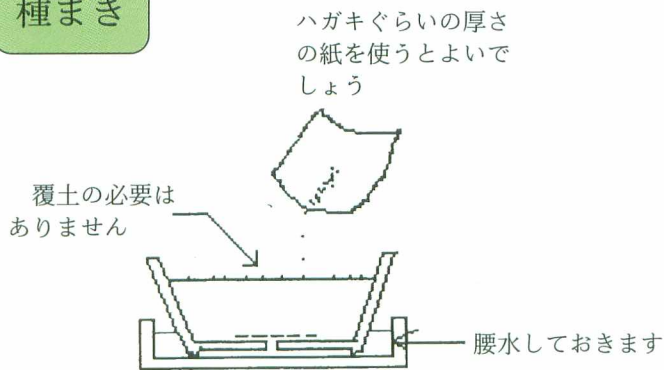
ハーブとは… 遠い昔から人は野山の植物から香りのあるもの、薬効のあるものを採取し生活に役立ててきました。例えば、私達の暮らしの中でも身近なミツバ、ワサビ、シソ、ショウガ、サンショウなどもハーブの仲間です。

ハーブとは人間の暮らしに役立つ香りのある草や木の総称であるといえます。料理、クラフトなど多くの利用法があるのも魅力です。ここではカモミールについて紹介します。

## 特性と品種

キク科の草本であるカモミールでは1年生草本で草丈30~60cmになるジャーマンカモミールと多年生ではふく性のローマンカモミールが有名です。外見がよく似ているため両方ともカミツレと呼ばれ、区別なく扱われています。栽培には日当たりの良いところが適しており、丈夫なのでこぼれダネで増やすことも出来ます。また、寒さに強いので温暖地では秋まきが適しています。「大地のリンゴ」の名に由来するように、甘いリンゴの香りのするハーブです。

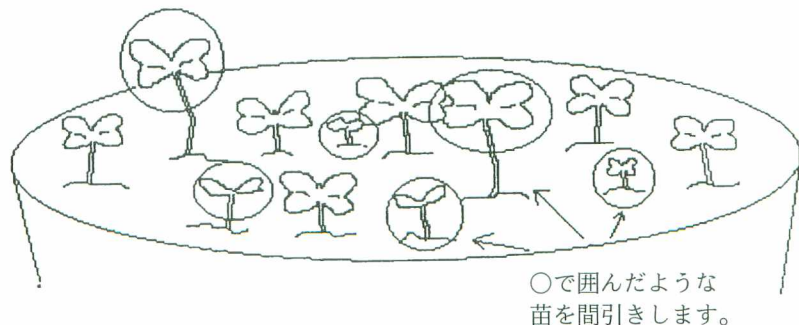
## 種まき



ハガキ大の紙に適量のせてばらまきます。土はパーミキュライト、ピートモス等量混合土を使用します。1度水を吸ったタネは乾くと発芽しないので、発芽まで(7~10日)は日陰に置き、腰水しておきます。

## 間引き

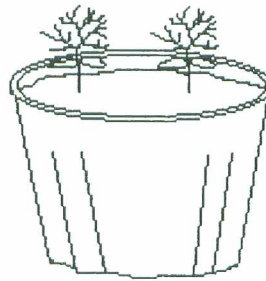
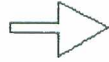
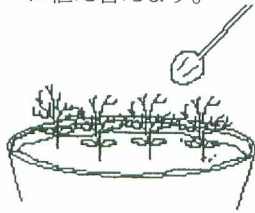
混みあってきたところを葉と葉がふれあわない程度に生長に従い、順次、間引いて行きます。



\*○で囲んだ苗：子葉の形が整っていない、生長が遅れている、徒長しひょろっとしている

仮植え

本葉4枚でポット(2, 3号)に植え替えます。

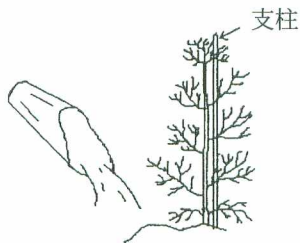
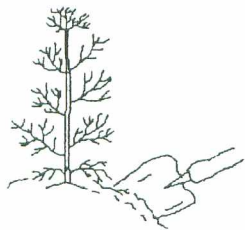


ポットの用土は赤玉土中粒+小粒2、腐葉土1、堆肥1、苦土石灰を少々を混ぜ合わせたものにします。

移植ごてやスプーンを使って根を切らないよう丁寧に掘り上げます。

土寄せ

倒れた苗は支柱を立てて起こします。

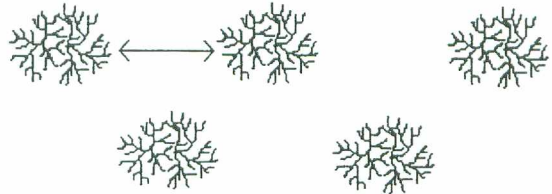


土寄せ(左)や増し土(上)をして株元を安定させます。

定植

本葉6~8枚ぐらいのころに定植します。

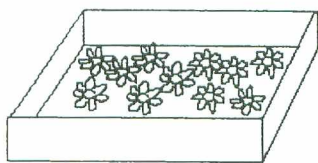
植付け間隔30cm程度



花壇...植付け2週間前に石灰を土の表面がうっすらと白く見える程度(100g/m<sup>2</sup>)まいてよく耕します。植付け1週間前に堆肥や腐葉土などの有機物を1m<sup>2</sup>あたりバケツ1,2杯分(約5kg)をすきこみます。

プランター...赤玉土と腐葉土 7:3  
化成肥料と苦土石灰 小さじ1杯

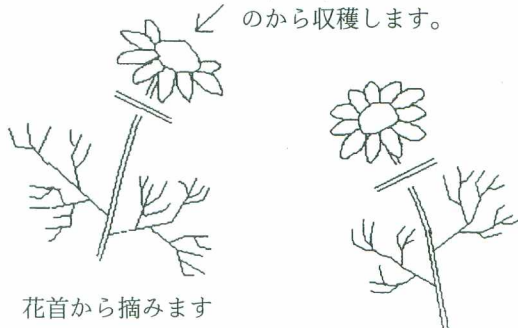
保存



直射日光の当たらない風通しのよい場所でざる、箱などに並べて乾燥させる。乾燥したら密封容器に入れ冷暗所で保存する。

収穫

収穫は晴れた日の午前中に行うのが良いでしょう。開花後、2, 3日の花心部(←)のすこし膨らんだものから収穫します。



花首から摘みます

コメント(利用法)

主にハーブティーにします(花に熱湯を注ぎ5分程待つ)。乾燥した花には炎症を止める成分(アズレン)が含まれているので、風邪などの時に飲むと熱を下げ、のどの痛みを和らげます。また、不眠やイライラにも効果があり、子供から大人まで安心して使えます。