



Instagramにて「はなみど」に関する投稿の中から、とっておきの一枚をご紹介します

#はなみど #半径2kmの #うちのみどり #まちのみどり

「吹田市花とみどりの情報センター」のInstagram更新中! はなみどではおうちで育てているお気に入りの植物や穴場の紅葉スポットなど、みなさんのご近所(半径2km)で発見したポタニカル情報をお待ちしております。ぜひ左記のハッシュタグをつけて投稿してください。投稿していただいた写真の中から、「はなみどPAPER」で紹介させていただきます。



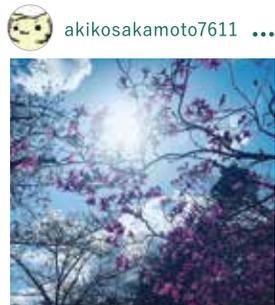
インナーガーデンで風にゆれるネモフィラ。
#小さい春みつけた #はなみど #ベニブラック



去年のはなみど講習会で作った苔玉。新芽が楽しみ。
#苔玉 #カイドウ #はなみど



貴重な食虫植物を贅沢に寄せ植えしました。どこに置こうかな♡
#ハエトリソウ #はなみど講習会 #はなみど



一人一人の優しい心が試される時…
#コバノミツバツツジ #紫金山公園 #はなみど



色とりどりのランタンキュラスに癒される。
#インナーガーデン #はなみど



南千里駅の近くで流れるように咲いていました。
#ユキヤナギ #春の訪れ #はなみど

まちのみどり担当 [千里花とみどりの情報センター]

阪急南千里駅前 千里ニュータウンプラザ1F
〒565-0862 吹田市津雲台1-2-1
[TEL] 06-6155-1987 [FAX] 06-6831-5087
[開館時間] 10:00~18:00
[休館日] 毎週月曜日、祝日、年末年始
※祝日が月曜日のときはその翌日も休館

うちのみどり担当 [江坂花とみどりの情報センター]

北大阪急行江坂駅東 江坂公園内
〒564-0063 吹田市江坂町1-19-1
[TEL] 06-6384-3987 [FAX] 06-6384-0024
[開館時間] 10:00~18:00
[休館日] 毎週月曜日、木曜日、祝日、年末年始
※祝日が月曜日、木曜日のときはその翌日も休館



講習会やイベントの最新情報はHPでもご紹介!

HP <http://www.suitahanamido.com>

※写真はイメージです。※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、イベントなどが変更、中止になる場合がございます。あらかじめご了承ください。
発行:吹田市花とみどりの情報センター 指定管理者:株式会社日比谷アメニス
取材:吹田市花とみどりの情報センター 編集:デザイン:G_GRAPHICS INC.



🌸はなと🌿みどりの①情報センター広報誌 | 2020.7-12月 TAKE FREE

特集① **おうち時間を楽しむハーブ 夏・秋編**

9



はなみど探検隊 09 | 今号の表紙 場所:江坂はなみど ハーブガーデン 写真:東郷 憲志

江坂はなみどインナーガーデンの中にあるハーブガーデンは、「はなみどガーデンセミナー」に参加する吹田市民の皆さんと一緒に育てた季節のハーブと花々が彩る庭園です。さまざまな種類のハーブが植えられたリズミカルな花壇が、散歩するはなみど探検隊の足取りを軽やかにしていました。

育てる、使う、癒される

おうち時間を楽しむハーブ 夏・秋 編

ハーブを育てる時間、ハーブを使って料理をする時間、作った料理を家族で囲む時間。おうち時間にハーブを取り入れることで、家族の心が躍る瞬間が増えるはず！今回は手軽に育てられるハーブとその活用法をご紹介します。おうちで過ごす時間が増えたのをきっかけに、挑戦してみたいハーブがおすすめです。



「私たちが教えます！」



平井佐代子さん (左)
人・花・緑のプランニング「一絵」代表。園芸植物から切り花、樹木等の設計、管理、ディスプレイに至るまで、園芸全体の目線から育て方や花壇の作り方をアドバイスしてくれる植物のプロ。

細川温美さん (右)
花とみどりの情報センターで広報誌、企画等を担当。日本メディカルハーブ協会認定ハーバルセラピストの資格を取得し、はなみどりで開催するハーブやアロマの講習会で講師を務める。

夏を楽しむおすすめのハーブ



スイートバジル (シソ科)

寒さが苦手なスイートバジルは、夏が本番。水はけよく日当たりの良い場所が大好きです。肥料を多めに与えて花芽をなるべく作らず、こまめに収穫を兼ねて切り戻しましょう。

活用法 寒くなる前にたっぷり収穫し、生で食べるのもよし、冷凍やペーストにしてさまざまな料理で大活躍。トマトやニンニクと相性がよく、イタリア料理やタイ料理にもよくつかわれます。



レモングラス (イネ科)

寒さに弱いレモングラスは、水を切らさないように、広めの場所でたっぷり太陽の光を当ててください。真夏以外の暖かい時期に株分けで増やすことができ、大きく成長します。

活用法 葉はレモンのような香りがさわやかなハーブティーに。根元の部分を細かくし、カレーやスープ料理の風味付けに加えるなど、さまざまな楽しみ方ができる優秀ハーブ。

Autumn Herbs

秋を楽しむおすすめのハーブ



ローズマリー (シソ科)

年中楽しめる常緑低木のローズマリー。多湿を嫌うので乾燥気味に日当たりの良い場所で。年数が経つと硬い枝になるので、重なり部分を減らして風通しよく。新芽を収穫しましょう。

活用法 新芽部分を肉や魚と共に焼き、料理の引き立て役に。葉を細かく刻んでソースの香りづけに。くせのあるものも味わいとしておいしくしてくれるハーブの定番。



レモンバーム (シソ科)

肥料や水分が足りなくなると色も悪く小型化し、収穫しにくい硬い姿に。花はカットし株の更新を図ります。冬に地上部は傷みますが、寒さにあてると春にはさわやかな新芽が出てきます。

活用法 ハーブティーとして食後に飲むと、消化を助けてくれる優れたもの。香りを活かすならフレッシュハーブがおすすめ。お菓子や飲み物のトッピングにも◎。

番外編 季節を楽しむハーブの活用法



夏の冷たいドリンクがより涼やかに！

ハーブアイスクューブ

材料 ハーブ、水(湯冷まし)、製氷皿

アイスクューブは炭酸水やカルピスなどに入れると映えドリンクに変身。

①製氷皿にミントなどのハーブやエディブルフラワーを入れます。②水を製氷皿の半分ほど入れ、冷凍庫で凍らせます。③固まったところで水をさらに加えてもう一度固めれば完成！

アイスクューブにおすすめのハーブ

ミント、チャービル、レモンバーベナ、ポリジ、コーンフラワー、コモンマロウ、その他エディブルフラワーなど

ラベンダー香るサシェで秋の夜長に癒し時間をハーブサシェ(香り袋)

材料 ドライハーブ3種(ラベンダー 大さじ2、ペパーミント、レモンバーベナ 各小さじ1)、ラベンダー精油、布袋、紐やリボン
※ラベンダーはイングリッシュ系やラバンディン系の花部がおすすめ。

①ラベンダーをすりつぶす、又は袋などに入れても香りを出します。②ペパーミント、レモンバーベナは軽くちぎります。③3種のハーブを混ぜあわせます。④③にお好みでラベンダー精油を1〜3滴ほど加えます。⑤④を布袋にいれて、紐やリボンを結べば完成！枕元に置いたり、引き出しに入れて香りを楽しみましょう。

※精油の原液を直接肌に付けないように気をつけましょう。



▲布袋に葉っぱでスタンプなどオリジナルアレンジしてもかわいいです。

はなみどガーデンセミナー2020

ハーブの育て方や季節の管理法を中心にプロのガーデナーから園芸技術を実践的に学べるセミナーです。季節のハーブのづくりワークショップも開催予定。

開催場所：江坂はなみど

詳細はQRコードを
チェック



木ともだちになる

知ること、あそぶことで、当たり前にある木が身近な存在に！



第3回
ムクノキ

ザラザラした初夏の葉はヤスリに変身！

公園や神社などでよく見かけるムクノキは成長がとても早い木だ。樹木に囲まれていようと、押しつけて大きくなっていく勢いがあり、「負けず嫌いなあ」といっても感じる。ムクノキの樹皮は白っぽく、白い根が地表によろっと伸びているのを見る。実はレーズンのように甘い、種が大きく食べる所はあまりない。鳥などが種を運び、電線の下などのいろいろな隙間から発芽する。ムクノキは植えられることはほとんどなく、種から自力で大木になる。その大きさが称えられ、名木も多い。ムクノキは自力で名木枠をとりまく木なのだ。ちなみに昔ニレ科だったが、今はアサ科。

葉の表面は猫の舌のようなざらつきで、目の細かいヤスリだ。初夏の葉は樺細工（かばざいく）、べつ甲などの工芸品の仕上げに利用されていたようだ。知人が数

10年前、道具街で「ムクの葉入りました」という張り紙を見たらしい。ムクノキでみがいた樺細工の茶筒をさわらせると子どものテンションがあがる。つるつるを目指して枝をひたすらみがく地味なプログラムだが、子どもになぜか一番人気なのがおもしろい。

▼ムクノキの葉の表面



▼ムクノキの実



＼岩谷先生流 / 木とあそぼう！

昔の人の知恵に学びつつ、今風にアレンジしたあそびをご紹介します。木とあそぶ体験がきっかけで、身近な木ともだちのような関係になれるかも。みどりを大切に思う気持ちがあなたの心に芽生えますように。



▲みがいた枝にひもをつけてかわいいアクセサリにアレンジ。

ムクで樹皮みがきの 楽しみ方

用意するもの

- ムクノキの葉10枚
- サクラなどの枝
- 水を入れた皿
- ティッシュ
- 新聞紙
- ノコギリ

注意事項

ムクノキの葉は梅雨から夏はじめぐらいの葉がザラザラしていて良い。サクラなどの枝は樹皮がデコボコしていないものを選びましょう。

STEP 1 ムクノキの葉を乾かす



ムクノキの葉はすぐ破れるのでたくさんとっておく。新聞などにはさみ、押し葉に。保存しないなら乾かすだけでOK。

STEP 2 枝を好きな長さに切る



剪定で落としたサクラなどの枝を好きな長さに切る（金具などつけてぶら下げなら直径1.5～3cmで長さ5cmぐらい）。

STEP 3 枝をムクノキの葉でみがく



①の葉を皿の水に少しつけて湿らせ、②のサクラの樹皮をみがくと樹皮に赤味が出てくる。きれいになったら、ティッシュで粉などをふき取る。

POINT

枝を選ぶときは磨けば光りそうなのを。ごつごつざらざらしているものは磨いてもきれいにならないので見極めが重要だ。単調な作業だが表面がつるつるに変化してくるとうれしくなり、みがくのが楽しくなってくる。



＼教えてくれた人 / 岩谷美苗さん



1967年鳥根県生まれ。東京学芸大学卒業後、森林インストラクター第一期の試験に合格し、女性初の森林インストラクターとなる。1998年、樹木医に。2000年、「NPO法人樹木生態研究会」を設立。現在、「街の木らぼ」代表。「木で笑いが取れたら幸せ」をモットーに、講演・出張授業等を多数おこなう。著書に『散歩が楽しくなる 樹の手帳』（東京書籍）、『子どもと木であそぶ 樹木医が教える「木あそび」ガイド』（東京書籍）など多数。