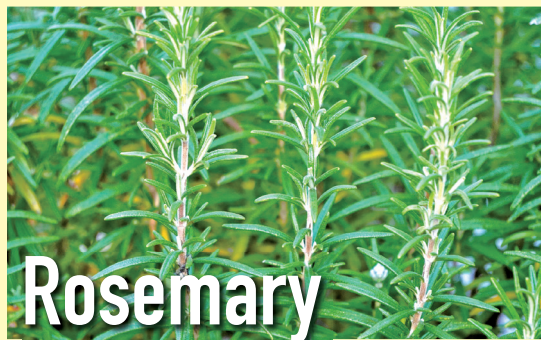




Rosemary

●レシピ

ポテトのチーズ焼き ローズマリー風味

ジャガイモを5ミリ程度の厚さにスライスして少し固めに茹でます。耐熱皿にバターをひき、茹でたジャガイモを平らに入れ塩コショウします。ピザ用のチーズを乗せ、ローズマリーの葉を散らします。ローズマリーは10cmほどのものの葉だけを使用。チーズに少し焼き色が付くまでオーブンで焼きます。



●育て方

ローズマリー

すっきりした強い香りを持つローズマリー。豚肉、イワシやサバなどクセの強い素材の匂いを和らげます。逆に鶏肉やジャガイモなど淡白な素材の風味付けにも役立ちます。



ローズマリーは緑が一年中ある常緑低木です。品種によって、まっすぐ上に伸びるものや這って伸びるものがあります。種から芽が出るのが長いのでポット苗から育てるのが便利です。水はけを良くし、茂ってきたら剪定して風通しを良くします。

●レシピ

レモンバーベナのハーブティー

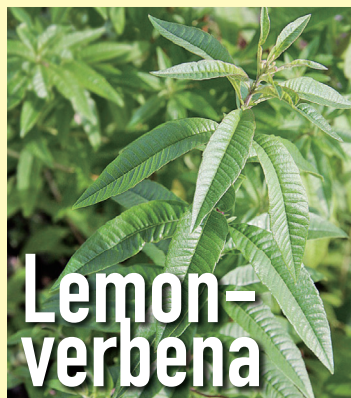
ティーポットにレモンバーベナを入れて熱湯を注いでしばらく置きます。生葉でも乾燥葉でも大丈夫。生葉の場合は少し多めに入れましょう。お好みで蜂蜜などを加えていただきます。その他、オイルビネガーに漬けたりといいですよ。



●育て方

日当たりのいい、風通しの良い場所

所で育てましょう。寒さに弱いので、プランターに入れて、冬は暖かい室内に入れて楽しみましょう。レモンバーベナは、落葉低木の仲間です。冬は、落葉する前にすべて収穫し、乾燥させて保存しましょう。



Lemon-verbena

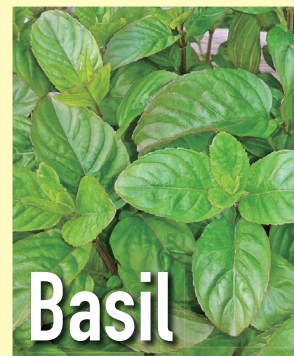
レモンバーベナ

草花なのに柑橘系の香り。そんな不思議さに驚き、かつては神聖な儀式などにも使われ、その名前にもなったレモンバーベナ。ハーブティーのための代表的な素材です。



●監修 三村芳恵先生
ガーデニングデザイナー
・チボリ公園の花壇ではデザインと植栽管理の全般を担当。
現在は赤磐市桜ヶ丘でガーデニングスクール「ネイチャーフレンドリー」を運営されています。

こんにちは！
キッチンハーブ！
お庭を豊かな香りで包むハーブは育てる、鑑賞する楽しさだけでなくお料理にも使えて大活躍。今回は代表的な4種のハーブをレシピも含めて、ご紹介します。



Basil

●育て方

バジルは寒さに弱いので、4～5月頃、種まきか苗で始めます。保水力の強い有機質の土で、育てましょう。一株でも、日々、しっかり収穫できます。茎ごと切り落として、形良く育てていきましょう。

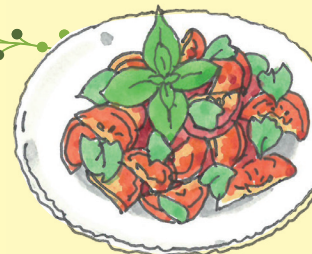
●レシピ

バジルとトマトのサラダ

トマトはヘタを取ってサイコロ大に切っておきます。バジルの葉は、適当に手でちぎります。ボウルに、オリーブオイルに塩と黒コショウ、レモン汁を入れて馴染ませます。ここへ、トマトとバジルを入れて、混ぜ合わせただけでおいしいですよ。

バジル

バジルソースやバジリコ風味など、イタリア料理のメニューに登場する、よく知られたハーブです。トマトとの相性が良く、家で育てていると、何かと重宝に使えます。花壇でもプランターでも気軽に楽しめます。



フルーツバジルジャム

フルーツで、バジルのジャムを作りましょう。フルーツは、下処理をして一口大に切ってボウルへ。フルーツの量の半分くらいの砂糖をまぶします。しばらく置いて、灰汁を取りながら弱火で煮ていきます。このとき、バジルの葉を2、3茎ぐらい入れます。沸騰したら、レモン汁で引締めます。冷めたらビンなどに入れて、冷蔵庫で保存。トーストに乗せるとバジルの香りが素敵です。

●レシピ

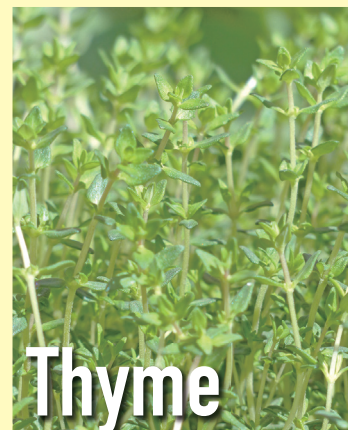
エビのタイム焼き

エビは殻をむき、処理。水気を取って、フライパンにオリーブオイルをひいて焼きます。焼きあがったら、すぐに、ソースと絡めます。ソースはしょうゆ、オリーブオイル、トウガラシを合わせて火を通し、タイムの葉をしごきとり、絡めておきます。



●育て方

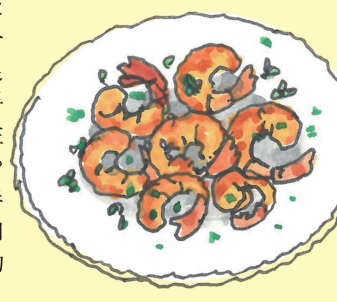
地中海沿岸が原産地のタイムは乾燥気味に育てられることを好みます。一年を通じて、風通しの良い、温暖で寒く無く、暑くなり過ぎないように注意しましょう。植木鉢やプランターなら、夏は半日かげ。寒い夜は室内へ。など、コマメに移動するのもいいでしょう。



Thyme

タイム

すがすがしい芳香が、タイムの魅力。煮込み料理、肉や魚の香草焼き、ムニエルなど、タイムを使うことで、普段のお料理が、レストランのようになります。



おかやま

花

アーバンホール
花紀行
vol.21

シリーズ特別企画
キッチンハーブ
保存版

紀

育てる楽しみ、
お料理に使う楽しみ、それから……。
ステイホームの時代、
ハーブは、我が家の強い味方です。
今号は、育て方から使い方まで、
キッチンハーブのお話です。

行