

キッチンガーデン

Kitchen Garden

ハーブの達人が教えます

ハーブコーディネーター
かりのあさの
狩野 亜砂乃さん

ハーブの教室やガーデンプラン*を行っている狩野さん。ハーブを気楽に生活に取り入れる方法を日々伝え続ける。



※庭の設計や庭づくりのアドバイスを行うこと

初心者におすすめの野菜・ハーブ

セロリ



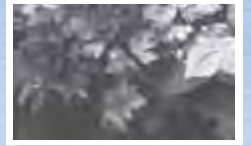
プランターで育てると大きくなり過ぎず使いやすい。十分な肥料・日当たりで育てる。サラダやスープのだしなどに。

バジル



日当たり・水はけが良い土に植え、乾燥させないように。間引いた葉も食べられる。トマト、チーズとの相性抜群。

イタリアンパセリ



日当たりの良い場所を好み、水はけが良く、有機質を多く含んだ土が適する。乾燥、冷凍保存できるので便利。

○ほかにもマスタード、レタスマックス、ルッコラ、ミニトマト、インゲンなどがおすすめです。

START!

植物を植えるコンテナは大き目にしよう。大きい方が水分の管理が楽です。

種は数回に分けて植える

種まき時期を数日ずつずらすことで、長い間少しずつ収穫を楽しめます。



大解剖！ 達人のキッチン ガーデン

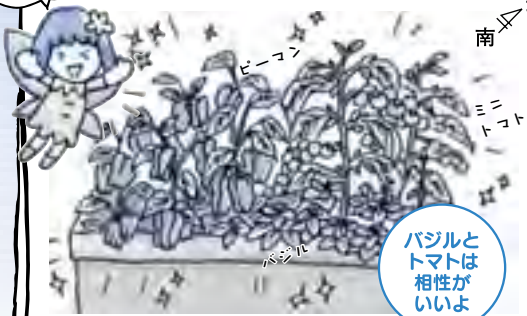
豆類は連作しない

育ちが悪くなるので、豆類は年ごとに土や場所を変えましょう。

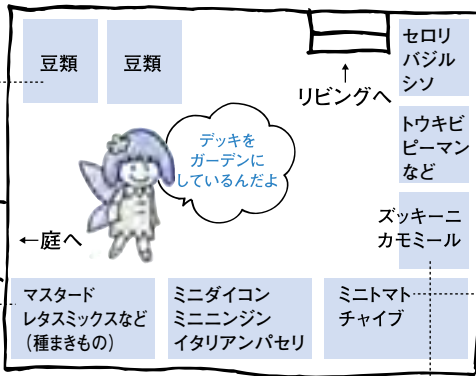
食べ物への意識が変わります

自分が作る野菜は曲がったり穴が開いたり、不格好なもの。売り物の野菜との違いを感じることで、食に対する意識が変わります。

たくさんできるよ！



バジルとトマトは相性がいいよ



見た目もかわいく
育てちゃおう

定番のミニトマトも、こんなふうアーチ状に育てると、とってもおしゃれですよ。



トマト

トマト

カモミールはお医者さん

「植物のお医者さん」といわれるカモミールは、周りの植物を元気にしてくれます。すき間などに植えておくといいですよ。



農薬は最後の手段

虫が付いたら、タイムというハーブの煮出し汁に牛乳を数滴入れてスプレーすると効果的です。農薬は最後の手段にしましょう。

あなたのエコ行動が植樹につながります エコライフレポート

環境に配慮した行動を実践して報告すると、その行動によるCO2削減量に応じて植樹を行います。今年3月現在で、延べ約17万人が参加し、約2万本が植樹されました。

レポート配布場所 区役所、市役所12階環境計画課など

詳細 環境計画課 ☎211-2877

みどりのボランティア募集

ボランティアを随時募集しています。興味のある方は、気軽にお問い合わせください。

[森林ボランティア]

都市環境林内などの下草刈り、間伐などで協力していただきます。

詳細 みどりの管理課 ☎211-2536

[公園ボランティア]

公園・緑地内の花壇の手入れなどで協力していただきます。

自然豊かな札幌では、緑が身近過ぎてその大切さを忘れがちかもしれません。「難しそう…」などと思わずに、楽しむ心を持って緑に接してみませんか？
今回お会いした皆さん全員が、とてもすてきな笑顔だったのが印象的です。