



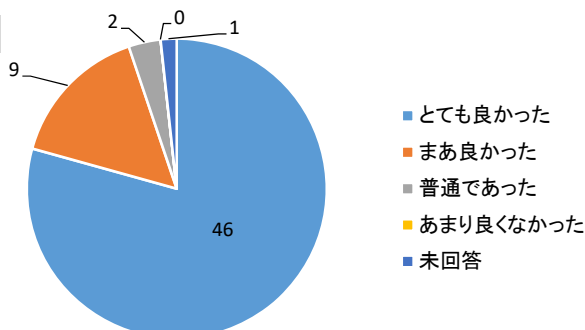
第13回 ガーデニング講座

- 日 時 2017年7月1日(土) 午前9時30分～11時30分
- 場 所 立命館大学 大阪いばらきキャンパスB棟3階 コロキウム(B374)
- プログラム  映画に見るガーデニングの世界
 - ・名映画に登場する名ガーデンの数々を「大画面」でご紹介
 - ・映画から教えられるガーデニングと人・暮らしの姿 植物のこと、もっと知ろう！
 - ・植物の種類・形・色を知り、生かす方法
 - ・おすすめハーブの種類と生かす方法
- 講 師 高田昇(都市プランナー・ガーデンデザイナー・立命館大学客員教授)
嶋かずみ(ガーデナー・一級造園施工管理技士)

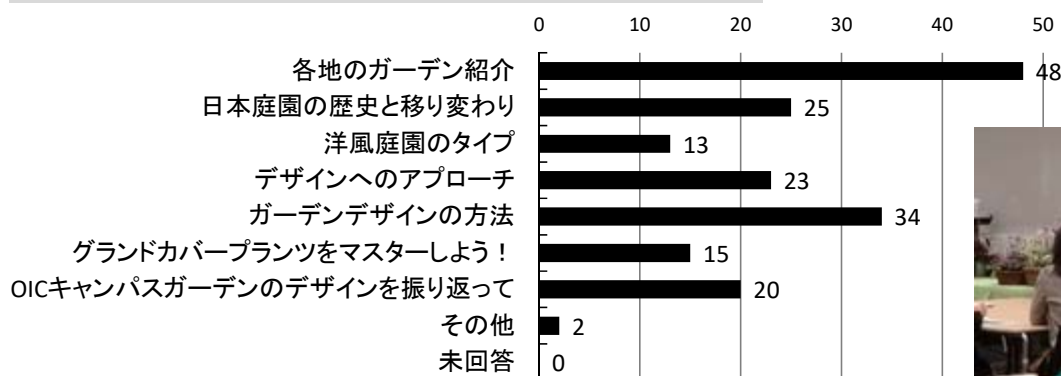
第12回ガーデニング講座 アンケート結果のご紹介 (2017年2月25日実施)

講座テーマは『ガーデンをデザインしよう！ーガーデンデザインの基礎から応用』で開催し、「ガーデンデザインのポイントを身につけよう」などの内容で、61名の方が参加されました。

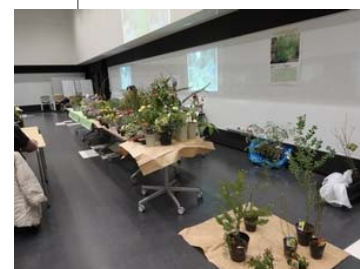
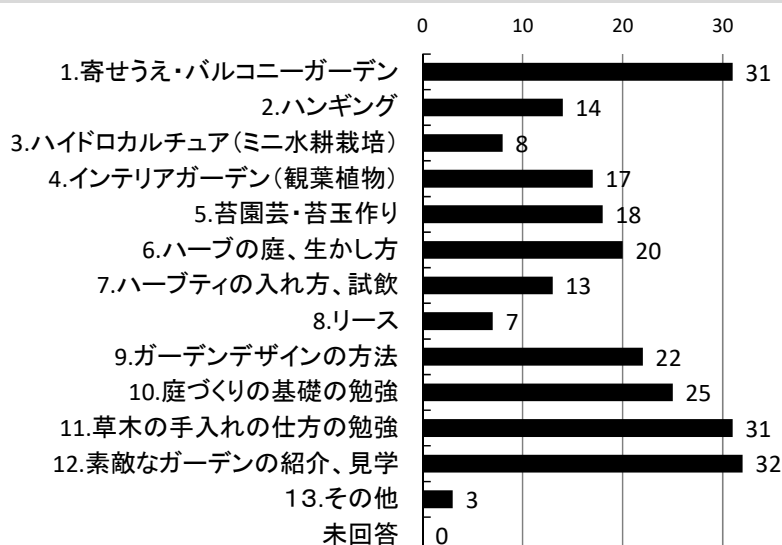
1. 今日の講座について



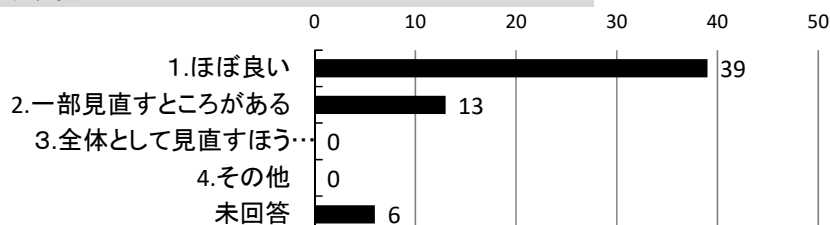
2. 今日の講座で、特に興味を持たれた内容について



3. これからのガーデニング講座の企画として希望される内容について



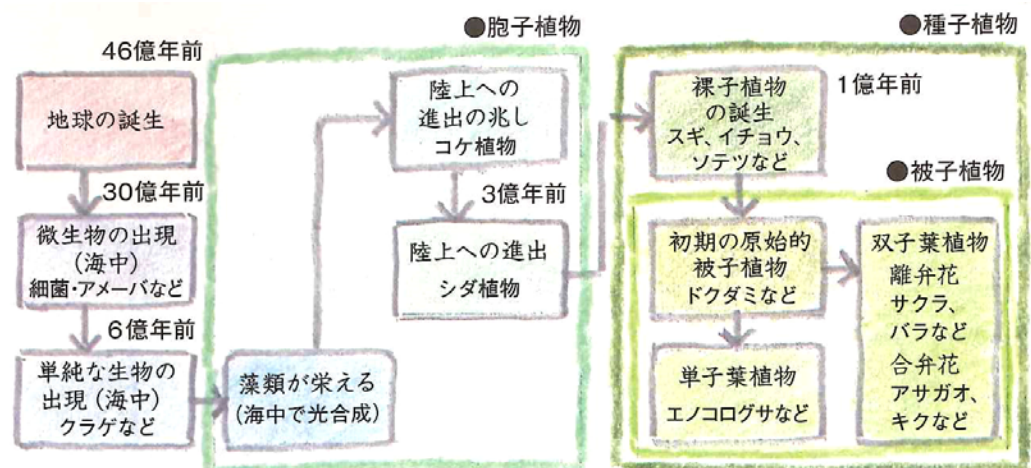
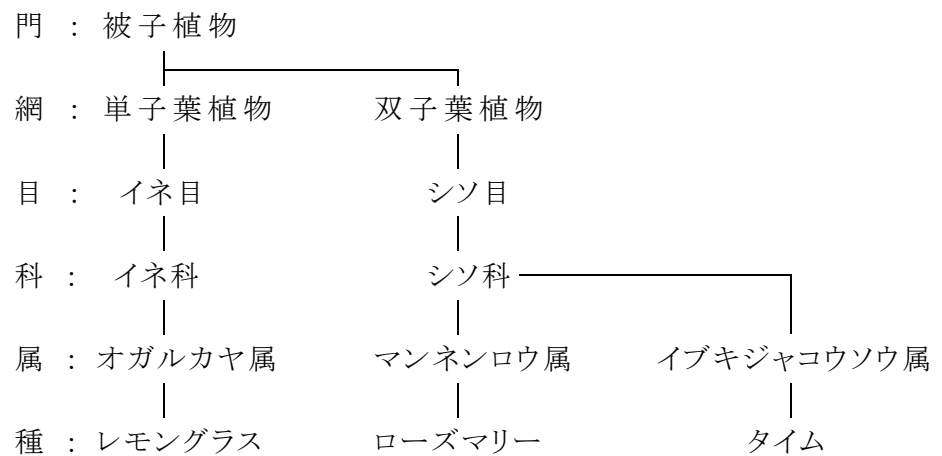
4. みんなでつくり、育てているキャンパスガーデンについて



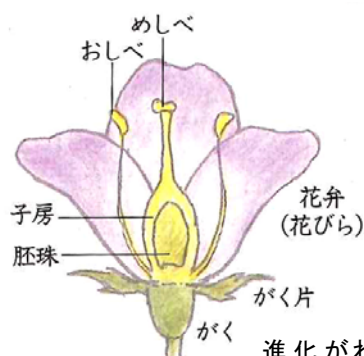
植物の種類・形・色を知り、生かす

(1) 植物の分類

●学術的分類

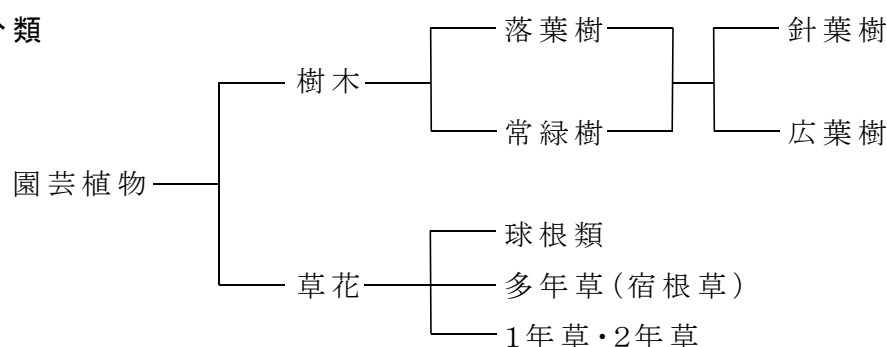


植物の分類は「横並び」ではなく、植物のタテの進化の歴史



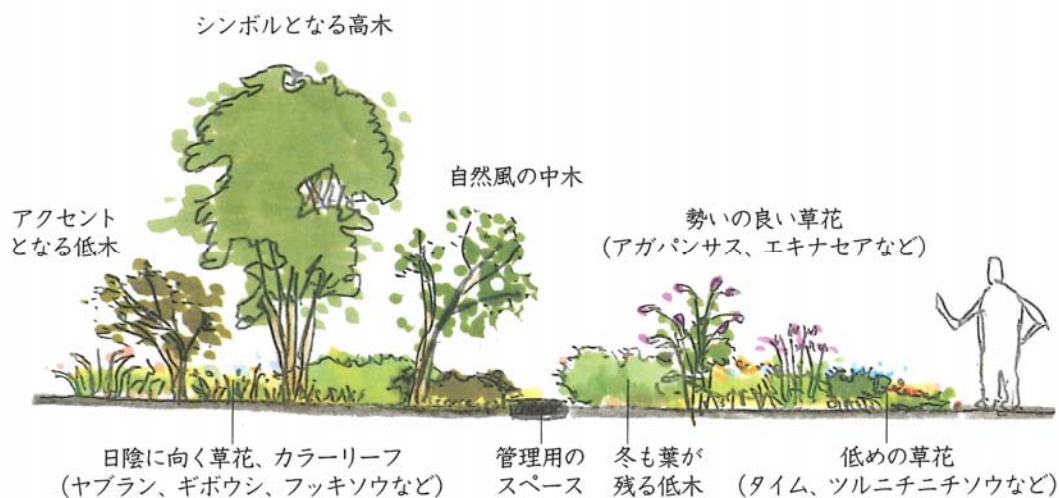
進化がわかる花の成り立ち

●園芸的分類



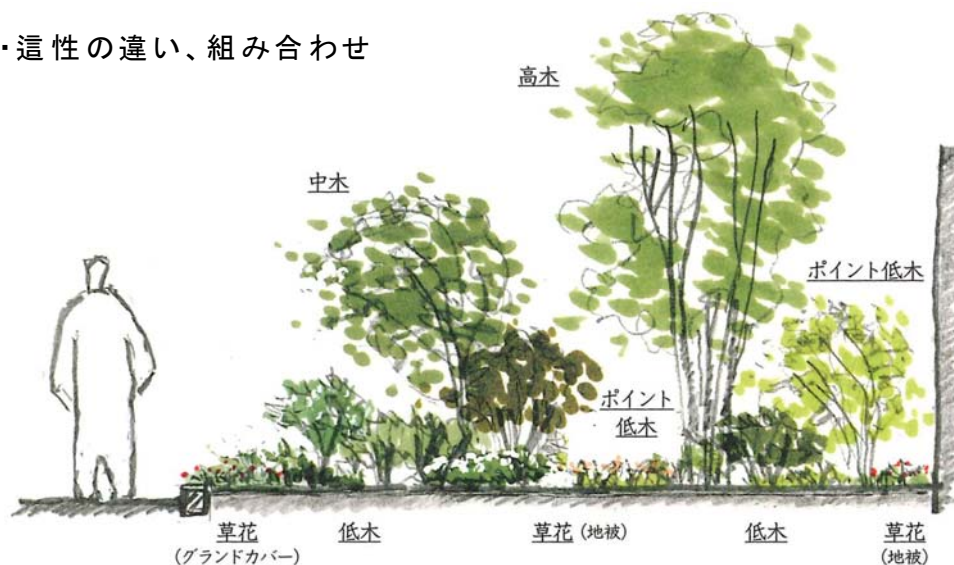
(2) 植物の形

- 高さの違い、組み合わせ …………… 小低木、低木、中木、中高木、高木など



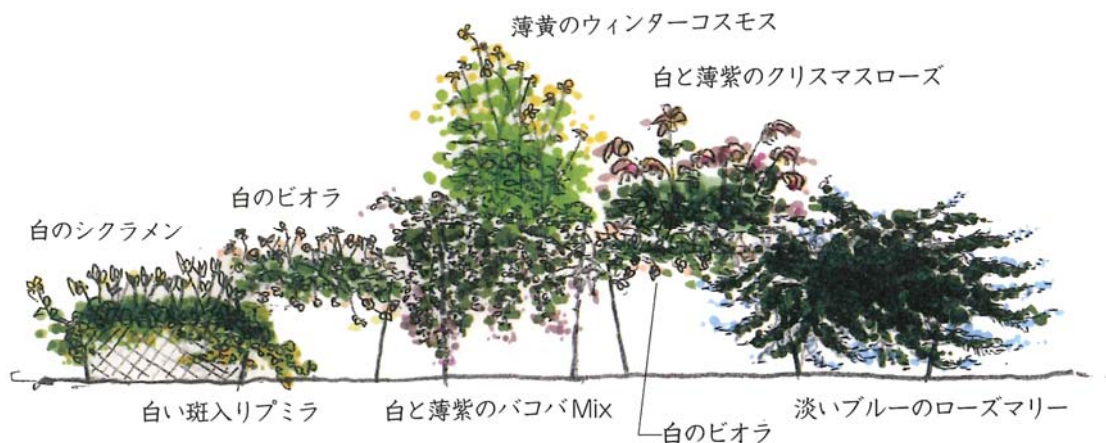
- 樹形の違い、組み合わせ …………… 半球形、高盃形、卵形、鐘形、円柱形、円錐形など

- 立性・這性の違い、組み合わせ



(3) 植物の色

- 色のもつ意味を生かす「カラーガーデン」…………… テーマカラーを決めてアクセントカラーのあしらい
- 色の組み合わせ…………… 同系色 (青、紫など) + 補色・さし色 (黄など)



おすすめハーブとその生かし方

ハーブは「香草」「薬草」とも言われてきましたが、ハーブティをはじめ、お菓子、料理、ポプリ、アロマ、インテリア・・・など暮らしに役立つ植物すべてが含まれます。その種類は5,000とも6,000ともされ、あれもこれもと目移りしそうです。

でも、気軽にとても役立つ、多機能なハーブを1つひとつマスターしていくのがお勧めです。そこでセレクトしたいのが、この「6大ハーブ」。まずはこれらを使いこなしてみましょう。

●タイム……………多年草（小低木）、這性（立性も有）、常緑性（夏緑性も有）



300～400種の仲間がありますが、食用にもなる「コモンタイム」または「レモンタイム」から始めるのがおすすめ。地面を素早く覆うグランドカバーとして役立ちます。タイムロンギカリウスやクリーピングタイムは繁殖力が強く、花もきれいな絨毯状に。

●バジル……………一年草（春～秋）



葉っぱをちぎるだけでシンプルに役立ち、多目的性は群を抜きます。4月頃に種まきしても発芽率が良く、難しくないけれど、苗も安価。日光にしっかり当てつつ半日陰向き。ヒョロツと伸びたら摘芯することで脇芽が出て大量収穫できます。

●ミント……………多年草、夏緑性



地下茎で繁殖するので、植え方にはご注意ください。お茶や料理、お菓子、アロマなど、とても使い道が広がります。ペパーミント系は日本のハッカも含めてメントールが多く含まれます。スเปアミント系の香りは少し弱めで甘い香りがあります。

●ラベンダー……………多年草、常緑性



寒さに強く0℃以上で越冬。逆に高温多湿に弱く夏越えが大事。そこで花後の剪定（切り戻し）がポイントになります。イングリッシュラベンダー（コモンラベンダー）をはじめフレンチラベンダー、ラバンディン、ラベンダーデントータ（フリンジドラベンダー）、ピナータラベンダー（レースラベンダー）など種類が多く、それぞれの性格に合った育て方をしましょう。

●レモングラス……………イネ科の多年草、夏緑性



熱帯性の植物で、寒さには弱いので霜が降りる前に地際か10cmほど残して切り戻します。（関東以北では露地植えの冬越しは無理。）日当たりの良いところで水やりさえたっぷりとすれば丈夫に育ち、増えていきます。香りの良さ、脳に作用するリフレッシュや緩和など、効用の確かさから、お茶、料理、アロマととても重宝されます。

●ローズマリー……………多年草（小低木）、常緑性、立性・這性



夏越し、越冬もできて、育てやすく、根が張るとぐっと生育が早くなる頼もしいハーブです。古くから薬用に使われ、集中力、記憶力を高めると言われています。葉に触れるだけでも深い香りが楽しめ、フレッシュでもドライでも抗菌・酸化防止があり、肉料理をはじめ多用途に活躍します。若返り効果も！

タイム

THYME

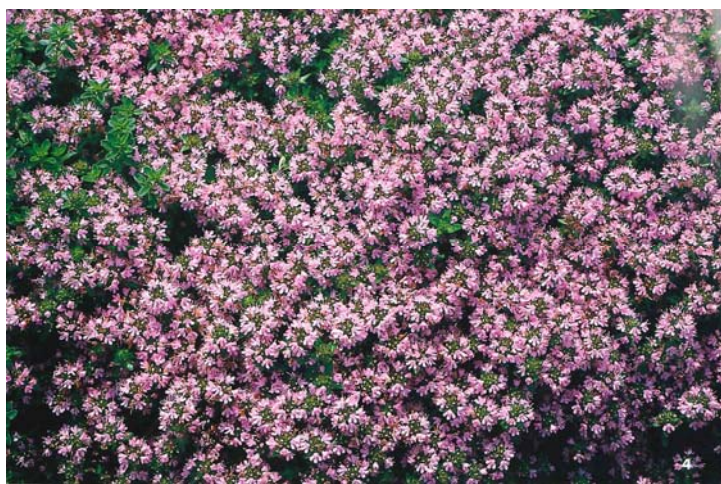
Thymus vulgaris

シソ科／タチジャコウソウ

＊「広田 靚子のNewハーブブック」参考

タイムは防腐力や殺菌力に優れていることから、単なる風味づけだけでなく、肉や魚などを保存するうえで、様々な料理に用いられてきました。どのような素材とも相性があるので、洋風料理の時には利用したいものですが、ごく少量でも香りが長時間持続する性質があるため、使い過ぎないように注意しましょう。

なお、スープやシチューを作る時の「香草の束」には、パセリ、月桂樹とともにタイムが欠かせません。タイムの小枝で香りに移したハーブ酢やハーブ油も作っておくと便利です。タイムのハーブティは消化を促進し、体を元気づけ、気管支系統のトラブルによく効くと言われています。



バジル

BASIL

Ocimum basilicum

シソ科／メボウキ

バジリコのイタリア名で親しまれている香り高いインド原産の1年草で、フランスではバジリック、ドイツではゲマイネス、インドではツラシと呼ばれています。種子を水につけるとゼリー状のとろりとした粘膜で包まれますが、昔はこれで目の中のゴミを取ったことから、メボウキという和名が生まれました。

バジル類は、「ハーブの王様」と言われ、料理を引き立てる素晴らしい香りに特徴があり、夏の最中でも毎日のように葉を摘むことができます。

スイートバジルは、特にチーズやトマト、肉、オリーブ油、ニンニクなどと相性がよく、イタリア、南仏料理などに欠かせません。新鮮な葉が一番ですが、最盛期に大量に収穫した時は、バジルソースを作って保存しておくとう重宝します。



◀子羊のロースト
バジル風味

▼バジルソース



ミント

MINT

Mentha spp.

シソ科／ハッカ類

ミントには消化、強壮、消毒などの効果があるので、昔から人々はミントティにしたり、料理などに用いてきました。また、ミントバスの心地良さは古い時代から認められ、体に芳香をつける浴湯料に使われていました。

ペパーミントは、メントールを主成分としたスーッとする強い清涼感が特徴です。いかにもクールな味と香りが好まれて、化粧品、歯みがき、清涼飲料、菓子類などの製品に用いられています。

家庭でも、羊や牛などの肉料理に添えるミントソースや詰め物料理、ポテトやいんげんの野菜料理、デザート、飲み物などの風味づけのほか、ポプリ、浴湯料、染色などに広く使うことができます。

スぺアミントは、ソフトな清涼感が愛されて、ペパーミントと同様にさまざまに利用されています。



▼ミントパンチ



ラベンダー

LAVENDER

Lavandula spp.

シソ科／ラベンダー

属名のLavandulaはラテン語で「洗う」意味のlavareやlavoに由来しており、ギリシャ・ローマ時代から入浴時に用いては、ラベンダーの薬効と香りを楽しんできたことがわかります。また、洗濯物をすすぐときも、ラベンダー水で衣服に芳香をつけていました。英語のlaundry(洗濯屋)やlavatory(洗面所)も語源は同じですから、興味深いものがあります。

ラベンダーの代表格は、一般的にイングリッシュ・ラベンダー、あるいはコモン・ラベンダーとも呼ばれる耐寒性小低木のLavandula angustifoliaで、最も良質の精油が採取できます。香りが素晴らしいうえに花の色も青紫、ピンク、白とバラエティに富み、園芸用、観賞用としても価値があります。また、精神安定や偏頭痛に効果があるとされるハーブティやポプリ、ラベンダークラフト、化粧水、ビネガー、ジャム、砂糖菓子など、暮らしに生かせるのも魅力です。



レモングラス

LEMONGRASS

Cymbopogon citratus

イネ科／レモングラス

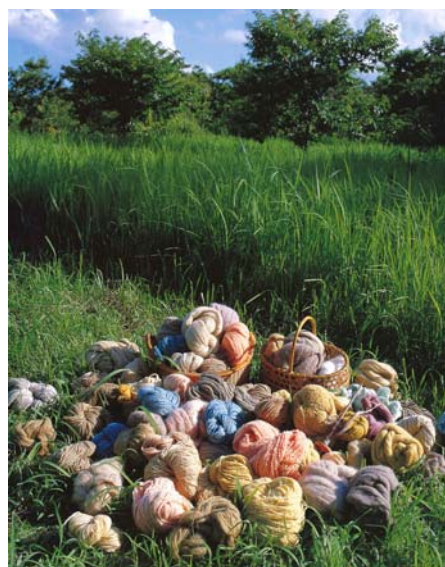
葉をちぎって指で揉んでみると、匂いたつのはレモンの香りそっくり。これは多量のシトラールという芳香精油を含んでいるため、東南アジアの国々では香水の原料として商業的に栽培されています。

レモングラスを使った有名な料理は、タイの「トムヤムクン」。世界三大美食スープの一つにあげられ、辛くて酸っぱくて香りがよく、誰もがとりこになる美味しさです。

新鮮な葉でいれたレモン色のハーブティは、おいしいだけでなく消化機能を高めたり、貧血に効果があり、血液の循環をよくして体を暖めるので、冷房の効いたオフィスで働く人に適しています。



▲トムヤムクン



ローズマリー

ROSEMARY

Rosmarinus officinalis

シソ科／マンネンロウ

森を思わせる野性味のある香りは、フレッシュそのもので、イタリア料理に特に使われ、子羊（ラム）や子山羊（キッド）などのほか、鶏肉、魚のマリネ、バーベキューなどに風味を加えるため、小枝のまま使用します。

ローズマリーは薬用植物として、強心、強壮、鎮静、消化、利尿、通経、消毒などに効果があるとされます。また美容の面では皮膚に活力を与え、浸出液は化粧水や浴湯料、ヘアリンスにも役立ちます。

この蒸留液は、年老いたハンガリー女王の手足のしびれを治した上に、若さと美しさを取り戻したと言われる、ハンガリーウォーターの主成分として有名で、昔から若さを保つハーブとして信じられてきました。



▲子羊のロースト・ローズマリー風味