



香りの花旅

バジルソースを作ってみませんか？ バジル シソ科

夏の暑さにも負けないハーブといえば、「ハーブの王様」といわれ、イタリア料理には欠かせないバジルがあります。最近では、石窯を使った本格的なナポリピザを食べさせてくれるお店も増え、日本でもバジルはお馴染みのハーブといえるでしょう。このバジル、高温多湿の日本の夏でも元気にすくすくと育ってくれます。

バジルのイタリア名で親しまれているバジルは、イタリア原産の植物と思われがちですが、インド原産の1年草です。種子を水につけると種子の周りにゼリー状のトリコームとした粘膜ができ、昔はこれを使って目の中のゴミを掃除したことから、日本ではメボウキという和名がついています。

バジルには様々な種類がありますが、最も代表的な品種は「バジル」「スイートバジル」とも呼ばれる基本種で、緑色のつややかな葉に小さな白い花が咲き、高さ60cmぐらいになります。バジルは臭みを消すだけでなく殺菌効果もあり、料理を引き立てる爽やかな風味が魅力です。

どんなシーンにも役立つバジルをベランダなどで栽培してみませんか？夏の食卓が一味ちがってくるかもしれません。バジルソースを作っておけば、うちでも本格的なパスタ、サラダ、ピザを楽しむことができますよ。

【バジルソースの作り方】

● 材料

バジルの葉 100g にんにく3片、パルメザンチーズ、松の実 60g
オリーブ油カップ1 塩小さじ1/2

● 作り方

① 松の実とにんにくを粗く刻んでミキサーに入れ、塩とオリーブオイルを加えてかくはんする。

② バジルの葉を粗く刻み、数回に分けてオリーブ油とともに①に加えてかくはんする。あまり長時間かくはんすると熱で色も風味も落ちてしまいますので要注意。少しざらついた感じで充分。

③ パルメザンチーズを混ぜて出来上がり。空気に触れると変色しやすいのでビンに詰めるときは、上部に3ミリほどオリーブ油を入れる。冷凍すれば1年は保存できます。
(参考文献 広田観子のハーブブック)



問 咲くやこの花館

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

TEL 06-6912-0055



花の栽培管理

秋植え球根の育て方

球根とは：種類によっていろいろな形状があります。ぶっくりと膨らんだその中には、生育に欠かせない大切な養分を貯蔵しています。生育に必要な栄養を蓄えている球根には、葉が肥大したものや茎、根が肥大したものがあります。肥大した部分と形によって鱗茎・球茎・塊茎・根茎・塊根の5つに分けることができます。

● 分球の仕方

- チューリップ / 母球が消耗するタイプ。新しい球根が出来て古い球根は無くなります。
- スイセン等 / 母球が消費しないタイプ。新球は3年たつと、自然に分球します。
- ユリ等 / 分球しますが、木子やむかごで殖やすこともできます。
- グラジオラス等 / 自然に分球します。木子も1年肥培すると花をつける球根になります。
- ダリア等 / 親球と子球の区別のないもので、肥大した球根を人為的に切り離す。
※ 球根類全てが分球して殖えるものでもない。

● 良い球根選び

- ・球根を購入する場合：大きく張りのあるもの傷のない健全なものを選び球根が出始めたら早めに買うことが大切です。買うのが遅れると良い球根を選べない。
- ・球根を購入したらなるべく早く植え付けます。すぐ植え付け出来ないときは、日の当たらない風通しの良い室内に置きます。

● 植え付け用土

- 基本用土 / 赤玉土7に対し腐葉土3
- 水はけの / 赤玉土・軽石・硬質鹿沼土等を等量配合する。
- 良い用土 / プラス腐葉土

● 花が咲くまでの育て方

根が出なくても水を与え、乾かさないように注意する。

● 追肥

開花中は追肥の必要はありません。花が終わればお礼肥を施してやる。

● 花が咲き終わったら

花がらをこまめに取る。花後は葉がよく茂るが、自然に枯れるまで絶対に切らないこと。

● 球根の掘りあげ

花が咲き終わり、葉が黄色くなれば掘り上げます。
(鉢植えの場合、毎年植えかえたほうがよく生育して安定して花が咲きます)

● 球根の保存

乾燥に強い球根は、掘り取って風通しの良い日陰で貯蔵します。

● 病害虫

- 病 気 / 灰色かび病・軟腐病・球根腐敗病・うどんこ病・白疫病等。
- 害 虫 / アブラムシ・ハダニ・ナメクジ・ヨトウムシなど定期的に予防し見付け次第駆除する。

※ アブラムシはウイルス病を媒介するので、特に注意が必要です。

● 園芸に関するご相談 ●

花と緑と自然の情報センター みどりの相談コーナー
大阪市東住吉区長居公園1-23 花と緑と自然の情報センター内
TEL 06-6697-7856



自宅でできる簡単エクササイズ

美しい姿勢づくり ～その2 (体幹編)

前回の骨盤の動きは、うまくできましたか？骨盤をきれいに立ち上がらせることができたとしても、支えておく筋肉がなければ、また元の姿勢に戻ってしまいます。土台作り(=骨盤の位置)ができれば、それを維持できるように鍛えましょう。今回は美しい姿勢を維持するための、体幹トレーニングをご紹介します。

体幹トレーニング

※左右で1回とし、3セットを繰り返す。
※最初は10秒間、慣れてきたら少しずつ時間を延ばす。
※エクササイズ中は、自然な呼吸をしましょう。



① 四つ這いになる。このとき、肩の下に手首、股関節(お尻)の下に膝がくるようにする。



② お腹に力を入れて片手を前に出す。



③ 前に出した手と反対側の足を後ろに出し、10秒間維持する。

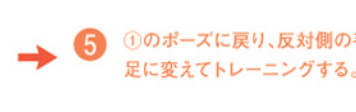
身体が揺れだしますが、しっかりお腹に力を入れてバランスをとりましょう。



④ 足、手の順に降ろし ① のポーズに戻る。姿勢を整えてから、お尻をかかとの上に乗せ、腰を伸ばすストレッチをする。



息を吸って、吐きながらお尻を後ろに引きましょう。



⑤ ①のポーズに戻り、反対側の手足に変えてトレーニングする。

いかがでしたか。片手をあげた時に身体が開いたり、足を無理に上げ過ぎたりして、腰を反らすと正しいトレーニングにはなりません。お腹に力を入れ、身体が揺れないようバランスをとりましょう。私たちは、身体を中心部分に「天然のコルセット(=筋肉)」をまくことで、ずっと美しく伸びあがる姿勢を保つことができます。次回はさらに姿勢を美しく見せる背面のトレーニングについて、お伝えします。

NG



加福 明子さん
かふく あきこ
健康運動指導士
フリーインストラクター

現在フリーインストラクターとして、介護予防教室、子ども対象の総合的教室、機能改善体操教室、ヨガ教室、企業内フィットネスクラブにて活動中。ボディフィットネス歴4年。
2011年・2012年「オール関西ミスボディフィットネス160cm超級」優勝 2011年「オールジャパンミスボディフィットネス164cm超級」第6位 2012年「ジャパンオープンミスボディフィットネス オーバーオール」第7位