



身近なところから環境意識を高めようと  
エコに関する豆知識を年4回発信しています。

春だから何か植えたいけど、お世話をする時間はあまりない.....

## ハーブを植えよう♪

香りがいい！花もかわいい！食べられる！

日本人には馴染みの薄いハーブ。しかし、ハーブを育てるのはとても簡単なんです！  
お庭がなくても、室内のとても小さなスペースでも育てることができます！  
お部屋に置いておけば、消臭効果もあり、ちょっとしたインテリアにもなります。  
さらにお料理の香りづけとしても利用することができます。  
これを機に、ハーブを育ててみてはどうでしょうか？

## 水耕栽培

### 【準備するもの】

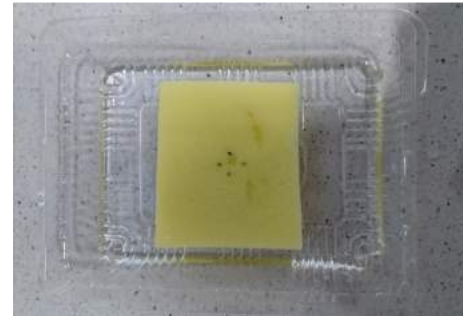
- ・好きなハーブの種
- ・浅めの器
- ・スポンジ
- ・ペットボトル  
(・液肥)

### 【容器の準備】

- 1 250mLまたは500mLのペットボトルを半分に切る
- 2 上部をひっくり返し、下部に差し込む  
(上部が種を、下部は水を入れる)
- 3 完成！

### 【育て方】

- 1 スポンジを一辺10cm程度の正方形に切る
- 2 スポンジの中心に十字の切れ込みを入れる
- 3 スポンジに水を含ませる
- 4 十字の切れ込みに種を植える
- 5 根が出できたら、4を上で作った容器に入れる  
※容器は根が水に沈んでしまわないようにできればなんでもOK！
- 6 必要に応じて液肥を入れる



# 代表的なハーブ

ハーブには何百、何千という種類があります。  
ここでは人気のハーブを2種類紹介します！

## ミント MINT

清涼感のある香りが特徴のハーブ  
菓子類をはじめ、化粧品や医薬品、入浴剤等に利用されています



後味スツキリ！

## \* ミント水 \*

### 【材料】

- ・水-----1L
- ・ミントの葉-----10枚程度
- ・レモンスライス-----数枚

### 【作り方】

- 1 ミントは茎から葉を摘んでおく
- 2 容器に上記の材料を全て入れ、冷やす

## ローズマリー ROSEMARY

優しく包み込まれるような香りが特徴的なハーブ  
青や淡紫、ピンク、白に咲く花は不思議な魅力があります

ジューシーな

## 鶏肉のオーブン焼き

### 【材料】(2人分)

- ・鶏もも肉-----200g
- ・じゃがいも-----中1個
- ・オリーブオイル-----適量
- ・ローズマリー-----数枝
- ・塩胡椒-----少々



### 【作り方】

- 1 鶏もも肉、じゃがいもを一口大に切る
- 2 じゃがいもを耐熱容器に入れ、やわらかくなるまで500Wで約5分レンジで加熱する
- 3 天板に鶏もも肉と2をのせ、ローズマリーとオリーブオイルをかける
- 4 鶏もも肉とじゃがいもに焼き色がつき、中まで火が通ったら取り出す
- 5 盛り付けて完成！