

ハーブと菜っぱの一覧表・索引

	植物名	育て方 掲載 ページ	分類	収穫	特徴・利用方法など	レシピ 掲載 ページ	お茶 151 ページ	ポプリ 150 ページ	入浴・ 部分浴 154ページ	植物名が 出てくる ページ
ハーブ	01 オレガノ	12	多年草	4～10 月	清涼感あるスパイシーな 芳香に、消化促進作用 や殺菌効果があるとも。	80. 101				35. 77. 98. 122
	02 カモマイル	15	一～二 年草	秋まき 4～6 月 春まき 6～7 月	りんごのような香り。炎 症やアレルギーを抑える 成分を含むと言われる。	41	○ (花)	○	○	3.76. 77. 89. 95. 122
	03 クレソン	18	多年草	1～12 月	冬は屋内でも育つ。野 菜売りの場のクレソンを挿 し穂としても。	136				138
	04 コモン セージ	21	常緑 小低木	1～12 月	精神疲労を和らげるなど の効果があるとも。基 本のおすすめハーブ。	40. 61. 78. 80. 100	○			53. 64. 77. 95. 98. 122
	05 コリアン ダー	29	一～二 年草	11～6 月	3千年以上前から栽培さ れ、栄養豊富で、健胃 薬など薬用にも。	58. 60	○ (種)			52. 89. 95
	06 スイート バイオレット	32	多年草	11～4 月	ハート型の葉と花が愛ら しい。花をサラダやデ ザートの飾りに。	42		○		
	07 スイート マジョラム	35	多年草	1～12 月	料理に幅広く使え魅力 的。肉料理をはじめ、 卵料理、スープなどに。	61. 78. 79. 80	○	○		14. 77. 122
	08 タイム	38	常緑 小低木	1～12 月	すっきりした芳香で、肉 魚、チーズと好相性。 料理にはコモンタイムを。	23.24. 59.78. 80. 114. 136				2.53. 64.77. 95. 98. 122. 126
	09 チャービル	45	一～ 二年草	3～6 10～11 月	フランスで「美食家のパ セリ」と呼ばれる。白く て愛らしい小さな花。	27. 60. 100				89. 95. 98. 122

*収穫時期はおよそのもので、品種や環境、種まき・植えつけの時期により異なるものもあります。

	植物名	育て方 掲載 ページ	分類	収穫	特徴・利用方法など	レシピ 掲載 ページ	お茶 151 ページ	ポプリ 150 ページ	入浴・ 部分浴 154ページ	植物名が 出てくる ページ
ハーブ	10 チャイブ	48	多年草	4～11 月	アサツキを細くしたような外見。丸く愛らしい花は、ほぐしてサラダにも。	27.47. 60.78. 79. 100. 135. 149				64. 77.89. 95.98. 122
	11 ディル	51	一～二 年草	3～6 11～12 月	魚料理を引き立てる。消化を助け、腸の調子を整えると言われる。	25				30. 65. 89. 95. 98. 122
	12 バジル	54	一年草	6～10 月	ハーブの王様。神経強化作用があると言われ、疲れた時に嗅ぐと楽に。	25.40. 59.61. 78.79. 80.95. 99.101. 114.147	○			2.31. 53.64. 77.89. 95.98. 106.128. 146.147
	13 パセリ・ イタリアン パセリ	62	一～二 年草	1～12 月	ほとんど手間がかからず、冬場でも収穫できて便利。健康や美容の増進に。	26.50. 57.78. 79.80. 99. 100				89. 95. 122
	14 フェンネル	65	多年草	2～12 月	魚料理、野菜や肉とも合う。黄色い花は切り花や料理のあしらいにも。	57. 78. 79	○			52. 53. 89
	15 マロウ	68	多年草	5～8 月	花のお茶は鮮やかなブルーになる。若い葉は少し肉厚でクセがない。		○ (花)	○	○	3. 75
	16 ミント (ハッカ類)	71	多年草 (一部 一年草 も)	4～12 月	鎮痛や殺菌の効果が注目される。おしぼりの香りづけや氷に入れるなども。	26. 41. 42. 43	○	○	○	2.3. 64.77. 89. 95. 122
	17 ラベンダー	82	常緑 低木	5～7 月 (種類に よる)	イングリッシュ系は食用に。ラバンディン系は入浴、サシェ、バンドルズに。	43. 80	○ *イングリッシュ系のみ	○	○	4.64. 75.95. 122. 126. 147
18 ルッコラ	86	一～二 年草	1～12 月	ごまの風味と辛み、ほろ苦さ。血栓予防や美容効果もあるとも。	99. 100. 149				2.89. 120. 122. 138	

	植物名	育て方掲載ページ	分類	収穫	特徴・利用方法など	レシピ掲載ページ	お茶151ページ	ポプリ150ページ	入浴・部分浴154ページ	植物名が出てくるページ
ハーブ	19 ルバーブ	90	多年草	4～10月	葉柄をジャム、コンポート、ソース、シロップ、サラダのアクセントに。	43. 44. 80. 81				76. 77. 95. 122
	20 レモングラス	93	多年草	6～10月	レモンの香りで、ストレスをとり去ると言われる。暑い時期にも元気。	60	○	○	○	3. 31. 64. 95. 98. 122
	21 レモンパーベナ	96	落葉低木	5～10月	ストレスや緊張を和らげると言われる。眠りがよくなったとの評判も。	41. 43. 44. 80	○	○		98
	22 レモンバーム	104	多年草	4～11月	レモンの香りのハーブで最も育てやすい。不安や緊張を和らげるとも。	28. 43	○	○	○	64. 95. 122
	23 ローズゼラニウム	107	多年草 または 垂低木	4～10月	バラと同じ香り成分を含み、気持ちを穏やかにすると言われる。	42. 80. 81		○	○	
	24 ローズマリー	110	常緑小低木	1～12月	香りが集中力と記憶力を高め、だるさも払う若返りのハーブとも。	40.42. 57.61. 78.79. 80. 100. 102	○	○	○	4.53. 64. 95. 122. 126
	25 ワイルドストロベリー	115	多年草	5～7 10～12月	愛らしい姿が人気。実は熟すと甘い香りが漂う。生食、ジャムなどに。	81	○			77. 122
	寄せ植え ナスタチウム	118	一年草	4～11月	わさびのようなピリッとした風味。パン、サラダ、肉料理、豆腐にも。	79. 100. 149				4. 77. 89
	寄せ植え ポットマリーゴールド	118	一～二年草	3～6月	古くから目の健康や肌の炎症に医療用や食用に利用されてきた。	100		○		77. 89

*収穫時期はおよそのもので、品種や環境、種まき・植えつけの時期により異なるものもあります。

	植物名	育て方 掲載 ページ	分類	収穫	特徴・利用方法など	レシピ 掲載 ページ	お茶 151 ページ	ポプリ 150 ページ	入浴・ 部分浴 154ページ	植物名が 出てくる ページ
	寄せ植え ポリジ	118	一～二 年草	4～6 月	花、葉を食用に。サラダ、 砂糖菓子、ケーキ、飲 みもののトッピングに。	42. 100. 149				75. 77. 89
菜 っ ば	26 青じそ	124	一年草	5～8 月	ビタミン・ミネラルがと ても多い。収穫方法に より、長く収穫できる。	24. 28. 100. 101				89
	27 小かぶ・ ラディッ シュ	127	—	小かぶ 5～6 10～12 ラディッ シュ 4～6 10～1 月	気軽に作れ、葉も利用 できて栄養豊か。秋まき が育てやすい。	24. 25. 28. 102				55. 89
	28 小松菜	130	一～ 二年草	4～6 10～1 月	発芽しやすく生育期間も 短いおすすめ野菜。春、 つぼみも食べられる。	44				89. 128. 134
	29 春菊	132	一～ 二年草	4～7 9～1 月	栄養豊富。つみとりタイ プは収穫期が長くなる。 秋まきが育てやすい。	135				89
	30 スプラウト	137	—	—	20℃前後の屋内で、10 日ほどで収穫できる。根 ごと食べる。	24				20
	31 ニラ	139	多年草	4～10 月	年に数回収穫でき、強 健で病害虫も少ない。 黄ニラ、花ニラの収穫も。	28. 103				
	32 ほうれん草	142	一～二 年草	4～6 10～2 月	生育期間が短く、秋まき なら2カ月ほどで収穫。 栄養豊富。	58				89
	33 ミニトマト	145	一年草	6～9 月	トマトより暑さに強く育 てやすい。開花後50日 ほどで収穫。	25. 57. 61				31. 55. 140
	34 レタス類・ ペビー リーフ	148	一～二 年草	レタス 10～6 ペビー リーフ 4～7 9～12 月	暑さ・寒さに強く丈夫で 比較的簡単に栽培でき る。ペビーリーフも便利。	24. 27. 28. 70. 79				63. 77. 89. 122. 140

*収穫時期はおよそのもので、品種や環境、種まき・植えつけの時期により異なるものもあります。