

# 浅野誠

# 我が庭畑

2013年前半

森のなかにある自然豊かな我が家。それでも、庭畑を楽しんでいる。スタートして15年が近づきつつあるが、どんどん変化している。その姿を紹介していこう。ブログ「田舎暮らし・人生創造・浅野誠」、そして、その後継で現在継続中の「沖縄南城・人生創造・浅野誠」に掲載した記事のなかから2013年前半のものを編集した。なお、編集の都合で、一部に2012年のものも含まれる。

この時期は、記事量が記録的に多い。半年で、HPサイトにアップできる容量限度に近づいてしまった。庭畑に夢中になってしまったためだろう。

2018年 6月編集発行

## 目次

※ 掲載は、章ごとに、ブログ掲載年月日順だ。2012年記事のみ年をつけている。

## 畑庭作業

p 5

この頃の畑・庭作業 コンポストからの苗で出てきたカボチャ	5月10日
タマリユウで通路のふちどり 夏への畑準備2	4月23日
さといもなど 最近、植えたもの 夏への畑準備	4月20日
根を残したまま収穫し、脇芽を出させて継続的に収穫する。私流農法	3月29日
池の新しい仲間 ミッキーマウス・プラティ	1月29日
池、らせんハーブ園、第一次完成	1月18日
池とらせん型ハーブ園作り	1月7日

## ハーブ

p 10

三つ葉 バジル イタリアンパセリ 食用ハーブ ハーブ14	6月26日
橋口玲子「補完・代替医療 ハーブ療法（改訂2版）」金芳堂2011年を読む1	6月20日
現代の滋養強壮食品としてのハーブ 食用ハーブ ハーブ療法本2	6月24日
ベチパー アスパラガス ハーブ13	6月23日
ウォールジャーマンダー ウィンターセボリ ハーブ12	6月20日
カモミール ウイキョウ（フェンネル） ハーブ11	6月19日
ティートリー ローレル（月桂樹） ハーブ10	6月15日
ボッグセージ メドウセージ ラベンダーセージ ハーブ9	6月13日
コモンタイム クリーピングタイム オレガノタイム オレンジバルサムタイム ハーブ8	6月09日
レモングラス ローズマリー オレガノ ハーブ7	6月06日
セント・ジョンズ・ワート カラミント ハーブ6	6月03日
メキシカン・スイート・ハーブ レモンバウム ハーブ5	6月01日
マウンテンミント ペニーロイヤルミント ハーブ4	5月29日
スペアミント パイナップルミント ケンタッキーカーネルミント カーリーミント ハーブ3	5月24日
ブラックミント オーデコロンミント キャンデーミント ジンジャーミント ハーブ2	5月19日
クールミント アップルミント スイスリッコラミント バナナミント ハーブ1	5月18日
フロレンス・フェンネルの収穫とワイン漬（喉用に声楽家おすすめ）へ	5月13日
植付本格化 らせん型ハーブガーデンのハーブ8	5月11日
ウォールジャーマンダー ウィンターセボリ 三つのミント らせん型ハーブガーデンのハーブ7	5月03日
スイスリッコラミント レッサーカラミントなど らせん型ハーブガーデンのハーブ6	5月1日
ペニーロイヤルミントで、蚊・アリ対策 夏への畑準備3&らせん型ハーブガーデンのハーブ5	4月27日
ボッグセージ メドウセージ など らせん型ハーブガーデンのハーブ4	4月26日
「ベニシアのハーブ便り」に刺激されて、新たな試みへ	4月18日
らせん型ハーブガーデンのハーブ	3月3日～12日
1. キンレンカ（ナスタチウム）開花	

## 2. ペニーロイヤルミント

## 3. ルッコラ

料理用ハーブ ローレル チャービル コリアンダー バジル	1月23日
オレガノ オーデコロンミント ローズマリー タイム	2012年12月2日
レモンバウム バジル チャービル	2012年11月28日
スイスリッコラミント	2012年9月29日
メキシカンズウィートハーブ	2012年9月27日
タイム	2012年9月21日

**野菜****p 36**

畑 収穫物の交代 ラッキョウ ゴーヤ ナーベラ リュウキュウアシタバ	6月05日
早いウリズンマメ=リュウキュウシカクマメの開花と結実	5月05日
ゴーヤ	4月04日
トマトの伸びた茎を地面に下ろし、堆肥・土をかけて、また伸ばす実験	3月23日
我が畑の野菜だけでの野菜サラダ 野菜を異常なほど食べないと大変なことになる	3月9日
オキダイナ (沖大菜) 豊作	2月22日
野菜が豊作 食べきれない	2月16日

**草花・樹木****p 42**

この頃の果樹事情 パパイア シークワーサー バナナ ピタンガ	6月30日
月下美人 開花	6月28日
ドラゴンフルーツ一斉開花	6月24日
サガリバナ (サワフジ) の開花	6月13日
蘇鉄の雄花 ゲッキツの花 アマリリス ホテアオイの花	5月30日
エンシクリア あじさい ふうらん	5月26日
ヤシ害虫に木酢液をかけて退治 ミフクラギ開花	5月16日
スパティフィルム チャービル ルッコラ ユーフォルビアダイヤモンドフロスト 白い花たち	5月09日
オキナワウラジロガシ——日本最大のドングリ——の発芽	4月30日
久々のティーツリーの開花 サンニンの花 ハイビスカスの花	4月24日
トレニア・コンカラー ペンタス クフェア コスモス	4月19日
エピデンドラム ハイビスカス アマリリス こでまり とうわた ゆり	4月15日
シマラッキョウ アスパラガス ソテツ	4月13日
シーカーサー ハイビスカス オステオスペルマム	4月06日
オクラレルカ ナスタチウム ハイビスカス	3月31日
ガザニア ペチュニア ハイビスカス	3月22日
ペチュニア ナデシコ ハイビスカス	3月17日
シクラメン フリージア すいせん	3月11日

サンダンカ カランコエ ヒヤシンス	3月8日
トレニア・コンカラー クフェア サンサシア・カシス	3月4日
ピタンガ開花 シャリンバイ開花 蕾のマンゴー 蕾のアボガド	2月27日
メイフラワーの開花	2月13日
オオゴマダラの食草ハウライカガミの花	1月30日



# 畑庭作業

この頃の畑・庭作業 コンポストからの苗で出てきたカボチャ 2013 年 05 月 10 日

季節変わりのこの頃、天気がいい日が多いので、作業がはかどる。並べてみよう。

## 1) 春野菜の収穫

オキダイナ、ルッコラ、三つ葉、セロリ、ネギ、ラッキョウ、ハンダマ、パセリ、サラダ菜、など

## 2) 夏野菜の植付はほぼ完了

ゴーヤ、ナーベラ、キウリ、しょうが、にんにく、など

ウリズンマメ、ツルムラサキ、カンダバーなどは、昨年までの苗が新しく伸びてきている。モロヘイヤがそろそろ、どこかから芽を出すだろう。

## 3) 通路沿いへのタマリユウ植え、8割完了

## 4) らせん型ハーブガーデン これは、別の記事で書く

## 5) 発酵堆肥をあちこちで使用。ウッドデッキ塗装工事をしてくれた会社が、この販売をしている。試しに使ったら、



なかなか効き目がありそうだ。コンポストに入れたら、良い堆肥ができてきた。グッピーの池に入れたら、濁りが消えて、底まできれいに見える。値段はふつうの堆肥の2倍だが、20袋購入して使用開始。

## 6) 8年近く使用した芝刈り機が壊れる。手作業で芝管理を始める。らせん型ハーブガーデンと池をつくったので、芝生面積が二分の一以下になったので、手作業でいけそうだ。

## 7) コンポストから出てきたかぼちゃの苗から、カボチャの赤ちゃんが登場。

## 8) 余談 ガジャン (蚊) が以前と比べたら半分近くになる。

落ち葉の裏側にやぶ蚊がすむので、落ち葉をできるだけ取り除いて、コンポストに入れたこと。

ペニーロイヤルミントをあちこちに植えたこと。

このところ雨が少ないこと。

どれの効果かは、まだ決着はつかない。客人が散歩できるくらいにしたいと思う。



## タマリユウで通路のふちどり 夏への畑準備 2

2013 年 04 月 23 日

畑も少しは美しくしようと励んでいる。畑の通路は、畑づくりを始めたころに、畑の中から出てきた大石をならべ、それにモルタルをかけて作った。ワイルドでいいが、美観的にはイマイチなので、その白っぽい通路に沿ってタマリユ

ウを植えている。タマリユウを買うとかなりの値段がするが、我が家はタマリユウに溢れている。広がり過ぎて、畑庭を狭めている個所から、タマリユウを通路に移植している。

タマリユウは、もともと愛知の家で繁殖させていたものを移植した。最初は点状だが、2～3年で線状になり、5～6年で面状になる。強力で肥料分不要、半日陰でも十分育つ。

そして、見た目にもいい。ということで、今や敷地じゅうタマリユウだらけと言えるほどだ。最近では、希望する方に差し上げている。あと数年すると、押し売りならぬ、押し差し上げになるかもしれない。

## さといもなど 最近、植えたもの 夏への畑準備

2013 年 04 月 20 日

ニュースで、天候不良による作物の生育不良が報じられていた。確かに寒かったし、こんなに雨が降るのは珍しい部類だろう。寒さのためか、蚊の大量発生が例年よりかなり遅れて、今週からだ。

夏野菜は、素人の私ではなかなかうまくいかないのが実情だが、こりもせずに挑戦している。



まず、私の好物のさといも。雨量が多い気候があっているのかもしれない。ぐんぐん生育している。

ほかに、しょうが、ナス、ピーマン、オクラ、ゴー



ヤ、ナーベラ、きうり、ナタマメなども植え付けた。右写真はその一部。

私流の混植なので、いろいろなものが写っている。昨年未から植えばなしのバジルも写っている。



夏野菜とはいえないが、キャベツも植えてみた。失敗ばかりしているが、再々挑戦だ。

たくさん収穫したミニトマトもついに終わりを告げたので、新しい苗を植えてみた。ちょっと遅すぎるかもしれないと思いつつ。







## 根を残したまま収穫し、脇芽を出させて継続的に収穫する。私流農法

2013年3月29日

私は、野菜づくり実験が好きだ。レタスなどの収穫の際に、根っこから引き抜かずに、根元から数センチのところまで切る（左写真）。すると、脇から新しいものが出てくることがしばしばだ。最初に収穫したものと変わらないくらいの大きさになることもある。このアイデアは、不耕起栽培で、根は抜かずに、根が土を耕してくれるという発想の副産物だ。

右写真はシュンギクだが、シュンギクはこうやるものだと、どこかで書いてあるのを見た。だから、私の実験ではない。

ウリズンマメもそうしているが、例年だと、前年のものから5月末ごろ新芽を出すのだが、今年は3月初めには出てきて、もうだいぶ伸びている。

## 池の新しい仲間 ミッキーマウス・プラティ

2013年1月29日

水槽から池にグッピー20匹を移したが、地味な色なので、色どりを増そうと金魚を入れることを考えた。熱帯魚などを売っている店に行き相談すると、金魚は口に入るものは食べてしまうので、グッピーも食べるだろうとのこと。

何がいいかと尋ねると、ミッキーマウス・プラティを勧められた。10匹購入。色が三種あるうち、赤とオレンジ色の2種にした。もう一つの色は白だった。

早速、池に放す。元気良く泳いでいる。グッピーと仲間のように喧嘩する様子もない。気がかりなのは、鳥や猫だ。グッピーを入れてから半月たつが、鳥や猫は近くにくるが、襲った気配は



まだない。それでも、近所では、池の魚が鳥や蟹に食べられたそうだから、警戒している。

※後日追記 残念ながら、生き続けることができなかった。

## 池、らせんハーブ園、第一次完成

2013年1月18日

12月末から始めた池とらせんハーブ園づくりが、ひとまず第一次完成にいたった。現在、その周辺の通路整備などの作業をしている。

第一次というには訳がある。らせんハーブ園の山の中味は、枯れ木・枯枝・枯葉などで、徐々に堆肥化して沈み込んでいくはずだ。それまでのしばしの間、ハーブを植えないで、オキダイナを中心とした野菜種をまいた。そして、育てていたキンレンカの苗をうえた。半年後に、ハーブを植える予定でいる。キンレンカは、ハーブではあるが、一年草だ。



池も仮設置のつもりで、多少の修正が必要だろう。でも、ホテイアオイ、水浄化作用の強いエンサイ（空芯菜）を入れ、水槽から20

匹ほどのグッピーを移した。広いので、3つぐらいの群

れになって泳いでいる。



水槽設置して、最初の来訪者はアーマンだった。まだ水を入れていなかったなので、大丈夫だった。すぐに外へ出してやった。特

別記念動物だが、我が家に生息している。

次の来訪者は、ねずみだった。すでに池に水を入れていたので、おぼれ死んでいた。





## 池とラセン型ハーブ園作り

2013年1月7日

年末から始めた仕事だが、結構な作業量だ。9月末の台風の後片付け以上だ。この間、雨が多かったが、雨が止んだ時はせッセとやる。

ハーブ園の方は、写真のようによく外形ができた。直径3メートル余り高さ40センチほどになった。台風で落ちた枝葉を庭畑の各所に置いていたが、それらを全部敷きこんだ。山の9割はそれらからできている。山の縁や池つくりで掘った土で、枯れ枝葉を抑えてある。だから、徐々に山は沈み込んでいくだろう。その



過程でいい堆肥になることを期待している。落ち着くのに半年以上かかるだろう。発酵を促すために米ぬかも入れた。

池の方は、穴を掘って、購入した「成形」を仮置きしてみたのが写真だ。穴の横から、地下水がにじみ出てくることを予想したが、そうでもなかった。表面がクチャだったので、下もずっとそうだと予想したが、はずれた。ここは、家の基礎工事（数メートル掘られている）の際、どこかから運んできたマーヅで埋め戻しをして、そのうえにクチャをのせたようだ。マーヅ層には岩石がたくさん含まれている。地下水はそのマーヅ層を通して、下の畑の方に流れているようだ。

この後、もう少し掘って、池表面を地表から10センチ以上低くしようと思っている。そこで固定したところで、この計画の第一期作業は完了だ。上旬にはメドをつけたい。その後は、ラセンハーブ園に、出てきた大石で、ラセンをつくり、購入してきた培養土・砂・堆肥で表土をつくるつもりだ。そして徐々にハーブを主体にして植えていこうと考えている。ひとまずの完成予定は、月末だが、最終的には秋ごろになるだろう。

# ハーブ

## 三つ葉 バジル イタリアンパセリ 食用ハーブ ハーブ14 2013年06月26日

この連載の最後に、食用にしているハーブを紹介しよう。

6月に入り暑くなると、大半が収穫できなくなる。



右写真は、三つ葉だが、収穫の山を終えて、5～6月は開花時期となる。種がたくさんできて拡散する。写真は、その後伸びてきた小さなものだ。つきあいは、数年以上になる。種こぼれでどんどん広がっている。お店で買うと高いが、我が家では、有り余っている。



左写真は、バジル。

イタリアンパセリは、現在数センチの苗状態だ。

チャービルやコリアンダーは秋以降に苗を植えて大きくする。

我が家の定番もルッコラもそうだ。セロリもハーブとして扱われているみたいだが、これまた秋以降だ。

## 橋口玲子「補完・代替医療 ハーブ療法（改訂2

版）」金芳堂2011年を読む1 2013年06月20日

ハーブ関連書籍を何冊か持っているが、主としてハーブ栽培活用専門家たちによる本だ。それらでは、効能や注意点などが本による違いがあることに時々出会う。その点で、西洋医学はどうとらえているかに関心をいただいていた。そこで、書店で医療専門書棚のなかの補完・代替医療コーナーを見ていて、本書を見つけた。改訂版まで出ているとは、かなり定評があるのだろう。

医療関係者向けに書かれた専門書なので、薬理専門用語など私には読み取り不能部分も多いが、西洋医学ではどうとらえられているかの概要がわかった。著者は、ハーブにとどまらず、むしろ漢方を重視した医療を行っている方で、それに西洋医学を基礎にしているのだから、これまでに会った本とは異なる視点を提供してくれた。

いくつか、私が注目した点を紹介しよう。

まず冒頭に、

「主としてハーブの水溶性成分を利用するハーブティーと、脂溶性成分を利用するアロマセラピーはハーブ療法の両輪といえる。こんごはこの両者の長所を取り入れたセルフケア法が広まって行くことを願っている。」 P i

と書かれている。ハーブティーとアロマセラピーとの関係がすっきりとわかる。次の二つの引用は、活用法の基本がよくわかる。

「ハーブティや食品として摂取するハーブのほとんどは安全性も高く、セルフケアや滋養強壮のための保健薬として用いやすい。ハーブ療法はセルフケアレベルが豊富な治療法といえることができる。ハーブを用いることの利点は単に医薬品の代わりになるというだけではなく、自分自身で不調に対処することができるという患者さんの自信を養うことにもある。」 Piii

「多くのハーブティは抗酸化作用とリラックス作用を持っているだけでなく、味も香りもよいので楽しんで取り入れることができる。」 Piii

本文では、「ハーブ療法の意義」についてさらに深められる。

「治療体系という意味では漢方は現代医学と並立する存在である。それに比べればハーブ療法は素朴な治療法といえる。

ハーブ療法は漢方に比べて素朴であるが、むしろ、そこにこそハーブ治療の利点も見出すことができる。(中略) ハーブ療法は素朴である分、セルフトリートメントに使いやすい。成分の濃縮の程度が低いことも安全性が高いことにつながる。ただし薬草である以上日常的な食品より薬効成分は強力なので、上手に用いれば病気の予防(セルフケア)だけでなく簡単な治療(セルフキュア)を自分で行うことができる。

現代の病気の特徴は、生活習慣によるものと精神的ストレスによるもの、それに寿命が延びたために加齢による疾患が増えていることである。これらの病気による医療費を抑制していくためにはセルフケアとセルフキュアが欠かせない。生活習慣の是正やストレス緩和は医師がアドバイスはできても本人が取り組まない限り変わらない。老化による不具合の多くも治すことはできないので折り合っていくしかない。そのためには単なる精神論ではなく、具体的なセルフ





ケアやセルフキュアの提案が大切ではないだろうか。補完・代替療法の多くはそのために役立ち、ハーブ療法もそこに意義があると考え。」P 6-7

いくつかの書籍を参考にしながらのこれまでの私の体験的実感的ハーブ使用がそんなに間違っていないことがわかった。

## 現代の滋養強壯食品としてのハーブ 食用ハーブ ハーブ療法本2 2013年06月24日

前回の続きだが、次の指摘は興味深い。

「現代における滋養強壯はストレス緩和と抗酸化が決め手であると筆者は考えている。現代社会におけるストレスは精神的なものの増大が特徴であるが、環境汚染や紫外線、過剰な清潔志向の生む弊害など、身体に加わるストレスも時代とともに変化してきている。また、寿命の延長に伴って加齢による病気や生活習慣病が病気の中心を占めるようになってきている。これらによって体内で起こる変化には細胞や血中脂質の酸化、変性が大きく関わっている。以上のような心身の消耗要因を防ぐのに役立つものが現代の滋養強壯食品といえるわけで、それがデザイナーフーズであり、ハーブということになる。」P 20

考えさせられるし、ハーブ使用により積極的にになりたいと思う。

私たちが未熟な料理用ハーブについては、いろいろな本で目にしてきたが、次の指摘は示唆的で、やってみたいと思う。

「生で食用にするのに向いているハーブには、バジル、ミント、チャービル、パセリ、セロリ、コリアンダー（葉）、ディル（葉）、シソなどがある。ベトナム、ラオス、カンボジアなどの東南アジア諸国では生のバジル、ミント、コリアンダーなどを籠に盛って食卓に置き料理と一緒にたくさん食べる習慣がある。（中略）

生のハーブがたくさん手に入ったときには、料理の種類にこだわらずに入れたり、野菜のようにたくさん使ったりしてみるとハーブに慣れてくる。汁物や炒め物、麺類などはハーブと合わせやすいので、和食、洋食、中華を問わず用いてみるとよい。また、バジル、ミント、セロリなどは、野菜や果物のジュースに混ぜてとりこともできる。」P 20-1

我が家はミントのように有り余っているものがあるので、試みたい。また、ハーブ酒は、フーチバー、クワンソウ、フェンネルなどで試みたが、「ハーブ酒には（中略）、セージやセントジョンズワート、ローズマリー（中略）などが用いられる。」P 22 という記述があるので、これまた試みてみたい。

医師の著者らしく、風邪などの病気や症状に対応した記述も多い。私がつきあっている逆流性食道炎については、その「再発予防には蠕動を促進するミント、レモンバーム、レモングラスなどのハーブティーが役立つ。」P 42 とあるので、心強い。

私は高血圧ではないが、「ハーブ療法で高血圧に用いられるハーブとして、ヤロウ（セイヨウノコギリソウ）とリンデン（セイヨウシナノキ）がある。どちらも末梢血管を拡張させ、血圧低下、発汗作用があるとされる。リンデンの花の精油成分には精神安定作用もあるので、緊張による血圧上昇を防ぐのにも有効である。レモンバームやパッションフラワーも精神安定作用によって緊張による動悸や血圧上昇を防ぐ。」P 48 とある。

また、「女性に多い」と書いてあるが、私もその傾向がある冷え症についての次の記述は参考になる。

「病的というほどではないが、手足が冷えて夏でも靴下をはかないと眠れないとか、冷房の中にいると体が冷えてだ



るくなったり足がむくんだりするという、いわゆる冷え症の人が女性に多い。体質的に自律神経失調型であることが多く、立ちくらみを頻繁に起こす起立性調節障害を合併していることもよくある。

ローズマリーは血行を促進し精油の芳香でだるさを改善するので、副交感神経優位型の人への冷え症の改善に役立つ。」 P 48

「冷房病」の経験があるし、起立性調節障害はよくやったので、参考にしたい。加えて、次の記述も参考にしたい。

「精神的緊張から交感神経が緊張して血管収縮を起こし、手足が冷たくなっている場合もある。このようなときには(中略)末梢血管拡張作用のあるヤロウやリンデン、精神安定作用のあるカモミール・ジャーマン、レモンバーム、パッションフラワーが向いている。ローズマリーやショウガを併用してもよい。」 P 49

これらのなかには、栽培経験のないものがあるので、苗が手に入ったら育てたいものがいくつか出てきた。本書は、読んで役立つとともに、ハーブ認識をより深めてくれた。



## ベチパー アスパラ

### ガス ハーブ 13

2013年06月23日

ベチパーは、数年前、近所のハーブ専門の「花風」さんから頂いたものだ。とても元気良く生育し、高さ2メートルに至る。シャネル5番の原材料の一つだということが本にあったが、そのままではことさ



らの香りは感じない。本によると、ゴキブリ除けに使えるということで、切って細かくして乾燥させ、家のあちこちにおいている。効果はあるような気がする。ゴキブリを見かけることが少ないからだ。

生育が良すぎて困るほどだ。台風や大雨の影響も無きに等しい。

アスパラガスを、ベチパーと組み合わせたのは偶然のことだ。言うまでもなく、高級野菜だ。写真のように美しいので、観賞用にもなると本にはある。ヘルシンキの植物園でも見た。

我が家では3ヶ所に植えている。食用栽培するまでにはなかなか大変だ。今年是一回3本ほど収穫したが、これからは旬だろう。食用になる新芽は1日で10センチ伸び、数日経つと硬過ぎて食用にはならない。





ウォールジャー  
マンダー ウィ  
ンターセボリ

### ハーブ 12

2013年06月20日  
この二つを育てるのは、随分以前からだ。しかし、「まあ生きています」ぐらいで、何度も失敗したこともある。せつかく上手く育っても、活用法



がよくわからない。ということで、これから研究修行に励まなくてはならないハーブだ。

左 ウォールジャーマンダー

右 ウィンターセボリ

### カモミール ウイキョウ (フェンネル) ハーブ 11 2013年06月19日

とても素敵な香りで、私が好きなハーブの一つだ。

カモミール (ジャーマン) との付き合いは長い。20年近くなるろうか、ハーブ付き合いを始めた最初のころからだ。



店で買ってきてティーにするとか、アロマで使うとかだけでなく、愛知の家の庭でも育てていた。播種から始めたが、良く育って、種こぼれからも育っていた。土が良かったためもある。

ここ玉城にきてからも育ててきたが、芳しくはない。苗を植えて育てているが、種こぼれからうまくいくということはない。夏の暑





さは難しいし、土も合わないようだ。

今、らせん型ハーブガーデンで新たな挑戦をしているところだ。

ウイキョウは、玉城に来てからの付き合いだ。イーチョーバとよぶなど、沖縄の伝統的なものともなっている。育ち過ぎたりもした。でも、活用方法をつかめていなくて、大切にはしていなかった。最近、喉向けに活用するなどを始めた。

写真は、ごく普通のもので、植えて間もないものだ。根元が太るフロレンス・フェンネルや近隣種のディールも育てたことがある。

私たちにとって、今後さらに活用の工夫が求められるものだ。



## ティートリー ローレル (月桂 樹) ハーブ 1 0

2013年06月15日  
今回は、樹木のハーブ。

我が家で、ハーブの  
トップの位置を占める  
のは、なんといっても  
ティートリー。



7、8年前、苗店で見つけた。そのころは、どう育てていいか、インターネットで調べたが不明。まずは植えておいたが、生育はよくなかった。そのうち、原産地のオセアニアでは、湿気のあるところに生育しているという情報を得たので、低地に移植。

その後は、順調に生育。高さが4メートルを超えるまでに至った。美しい白い花で満開にもなった。その2011年5月末の風速56メートルの台風で、根元近くから折れる。

心配していたが、半年後には回復し始め、現在高さ3メートルにもなり、今年、少ないが再び開花した。

匂いがステキ以上。枝葉を煮出して風呂に入ると、風呂場だけでなく、家じゅうが芳香に包まれる。

仲間のレモンティートリーを、数年前に植えたが、成長は芳しくない。

上右写真のローレル (月桂樹、ベイ) も、樹木ハーブの一つだ。現在高さ2メートルほど。

時々、ハーブティーに入れたりもするが、料理用として有名。しかし、活用実績はほとんどない。今後の工夫が必要。詳しい訪問客が、貴重だといって、葉を十数枚お持ち帰りになられたこともある。

他には、最近ユーカリに再挑戦した。数年前も試みたが場所が悪くて失敗した。新しいものが根付くかどうかは、まだわからない。

## ボッグセージ メドウセージ ラベンダーセージ ハーブ9

2013年06月13日

今回は、セージの仲間。

まず左のボッグセージ 育ててからもう数年以上。右は、メドウセージ ボッグセージと同じところから育てている。

二つとも、大変元気に生育している。主として、紙袋に入れて、虫よけに使用している。

湿気に強いこれらの生育は、湿気が溢れるほどの我が敷地には適している。



下右のラベンダーセージは、今年初めて植えたもので、らせん型ハーブガーデンで育てている。

他に、コモンセージを植えているが、上手くいくかどうか微妙だ。これまでも数回失敗を繰り返してきた。ホワイトセージも失敗を重ねている。



昔育てていたものとして、メキシカン・ブッシュ・セージがあるが、繁殖し過ぎて、今は植えていない。

セージは育て方も使用法も初心者の域にいるのが実情で、書ける事が少なくて申し訳ない。







コモンタイム クリーピングタイム オレ  
ガノタイム オレンジバルサムタイム ハ  
ーブ 8

2013 年 6 月 9 日

今回はタイム特集だ。

タイムは元気づけてくれるので、長い間、愛用してきた。ティーで使用しているが、料理用としても広く使用されている。

タイムを育てるのには、素人の私には難しく、かなり苦労してきた。とくに我が敷地はクチャを基盤にするので、水はけが悪い。

試行錯誤を繰り返した。我が敷地の普通の所では育たないことがはっきりしてきた。乾燥地帯が合うようなので、数年前に、敷地西南にある巨岩の上で試みた。これが、成功の最初だ。少し土がたまっている岩上の窪みに植えた。砂や堆肥も入れたりした。



上左のオ  
レンジバル  
サムタイム

ここには  
最初、コモン  
タイムを育  
てていた。し  
かし、201  
2年の台風  
にやられた。  
そこで、購入

してきたオレンジバルサムタイムの苗を植えて成功した。

その隣に、コモンタイムの種をまいたら、1ヶ月以上時間がたってから、たくさん発芽しているのを確認した。今では、枝別れもして、立派になりつつある。あと一年もすれば、収穫可能だろう。

中左 コモンタイム

出てきたものを、らせん型ハーブガーデンに移植してみたが、失敗した。他のものも移植を試みたが、成功率は低い。昨年、敷地の東側の岩の間に、砂と堆肥を混ぜて土にして育ててみた。

中右のクリーピングタイムは見事成功した。生育スピードは早い。

似たものだが、オレガノタイムも試みた。ほぼ成功しそうな気配だ。

らせん型ハーブガーデンの一番高い中央の所にもそうした場を作って、試み中だ。まだ成否はわからない。こんな風に苦労しているハーブだ。







レモングラス ロ  
ーズマリー オレ  
ガノ ハーブ 7

2013年06月06日

定番ハーブたちだ。一  
昨年、昨年に連続して襲

った巨大台風は、この強力なハーブたちにも打撃を与えた。かろうじて生き残った苗、そしてその後追加した苗なども合わせて、最後の台風後8ヶ月にしてようやく復活してきた。

上左 レモングラス

ハーブ栽培を始めた当初から付き合っている。繁殖し過ぎて困ったほどだ。ススキと間違えて、撲滅されかけた、という話を聞くほどだ。ティーをはじめ、使い道は広い。

上右 ローズマリー

10数年前、気持ちが悪くなった時、このアロマエッセンスには随分助けられた。活力を与えるのだ。強いハーブだが、我が畑では難儀している。台風被害に加えて、このところの雨続きで、畑が水路化した時などは被害を受ける。いろいろと試行錯誤をした。

中左 オレガノ

数年前、繁殖し過ぎた際、あるカフェで教わったオレガノペーストを作って活用したこともある。台風での全滅後、新しい苗で育てているが、もう繁殖し過ぎ状態になりつつある。初代らせん型ハーブガーデンで育てている。







## セント・ジョンズ・ワート カラミント ハーブ6 2013年06月03日

二つとも、ずっと育ててきたが、時々、失敗したので、その都度、苗を植えてきた。現在は、双方とも、らせん型ハーブガーデンで育っている。

左のセント・ジョンズ・ワートは鎮静効果があるといわれ、時々活用してきた。ティーにいれてきたが、別の活用を勧める本を読んだので、現在研究中だ。最近になって、ようやく安定した栽培ができるようになった。

右のカラミント 活用法は目下検討中。白く点々と見えるのは花



## メキシカン・スイート・ハーブ レモンバウム

### ハーブ5 2013年06月01日

今回は、盛んに生育し、活用しているハーブ2点。

左のメキシカン・スイート・ハーブは、ハーブ栽培の初めころから付き合っている。繁殖し過ぎて困るほどだ。山の茶屋の裏手では、土留め効果を期待して植えておられた。

しかし、このハーブの名前を知らない人が多いし、使用方法を知っている人はわずかだ。とても甘いので、砂糖代わりになる。生の葉を噛みしめるだけで、甘さを感じる。

甘味料で有名なステビアの栽培を何度も試したが、失敗を続けてきた。対照的に、これはとても易しい。どんどん伸びる茎から、すぐに根が出る。根がついた茎を切って植えれば、簡単に殖やせる。ステ



ビアほど甘くはないが、ティーに少量入れるだけで、十分な甘さを出してくれるので、定番にしている。

右のレモンバウム

以前は苗を購入して育てていたが、昨年、種から育てたところ、大量に育ってきた。穏やかな感じなので、ティーのベースのようにしている。

双方ともに、手入れゼロに近くても育つ。台風の影響も受けにくい。



## マウンテンミント ペニーロイヤルミント ハーブ4 2013年05月29日

ミントの最終回は、一風変わったミント。

中左 まずマウンテンミント。ミントというよりもタイムの大型という感じさえする。味もミント風ではなく、タイム風なのだ。最近元気よく育っている。

中右 何度も紹介してきたが、地面を這うペニーロイヤルミント。地面をぎっしりと覆っている。繁殖力旺盛なので、あちこちに移植した。移植先でも、一カ月もすれば地面を覆い始める。





スペアミント パイナップルミント ケンタッキーカーネルミント カーリーミント

ハーブ 3

2013年05月24日



今回は、葉に「しわ」のあるミントを紹介する。

まずスペアミント（上右）。ここに住み始めてまもなく植えて、それ以降元気に生育している。といっても、クールミントほどの繁殖力ではない。チューイングガムの香りがするから、だれでもわかる。

次の三つは、最近植えたばかりで、付き合いは短い。以前植えたことがあるが、失敗したものもある。

上左 パイナップルミント

中右 ケンタッキーカーネルミント。フライドチキンと関係があるのか、わからない。

中左 カーリーミント

いずれも、ハーブティーに使う。





ブラックミント オーデコロンミント キャンデー  
ミント ジンジャーミント ハーブ2

2013年05月19日

ミント系の2回目。

左 まずブラックミント

付き合いは長い。らせん型ハーブガーデン1号で長く育てている。生育力はそれほどでもないが、ずっと健在だ。時々ティーに入れる。地味だが、味があるという印象。ブラックというほど黒くはなく、やや黒っぽい感じ。

上右 オーデコロンミント

名前の通り、香りが強い。初めて実物を見る方に、名前を伝えると、「なるほど」という反応だ。

下左 キャンデーミント

何度も植えたが、植えた場所が悪かったのか、失敗してきた。「今度こそは」という気持ちで、新しいらせん型ハーブガーデン2号に植えて、順調に育っている。

下右 ジンジャーミント



これは初体験。らせん型ハーブガーデン2号で、今のところ順調に育っている。

これらは、原種からかなり品種づくりが積み重なった印象がする。それだけにクールミントのような強靭さはないようだ。繁殖し過ぎないから、いいのかな、とも思う。これらのミントは、すべて苗店やホームセンターで販売しているから、手に入れやすい。

ミントの仲間の紹介はまだ続く。





## クールミント アップルミント スイスリッコラミント バナナミント ハーブ 1

2013 年 05 月 18 日

久しぶりに我が畑庭のハーブについて連載しよう。

まず、ポピュラーなミントだが、そのなかでも、育てやすいというか、育ちすぎるミントから始めよう。

ハーブに出会ったばかりとか、ハーブを育てたいという人にお薦めのものだ。繁殖旺盛なので、我が庭畑では、ハーブ専用のらせん型ハーブガーデンではなくて、他の場所、とくに特定の所ではなく、畑の「隙間」の育てているというより、「隙間」から、たくましく出てくるという感じのものたちだ。

左 最初はクールミント。ここに最初は住み始めたころにいただいたものからスタートした。その方も繁殖しすぎて処分に困っていたが、私が「いただく」というと、喜んで下さったのだ。

私も、先日、長期に家を空けて、世話できないけど育てられるハーブが欲しいという方に差し上げた。それほど、強く繁殖力旺盛だ。地下茎がどんどん伸びていく。だから、私は日常的に掘り上げて処分している。



憎まれ口を叩いたが、ティーにすると、いい匂いを出してくれる。ブレンドのベースにできる。

湿気がある方が伸びるが、どんな条件でも育つと言ってもよいくらいだ。湿気や栄養分があると繁殖し過ぎるのだ。



梅雨に入って旺盛以上に旺盛だ。日陰でも育つ。

右はアップルミントだが、これも生育力盛ん。まさにリンゴのような甘い香りがとてもいい。生の葉っぱが数日しかもたないのが弱点といえば弱点。私は、ハーブティーはすべて生のまま使うので、これは早目の使用が必要だ。

下左は、スイスリッコラミント。素晴らしい匂いが強烈に出てくる。上の二つほどではないが、繁殖力がある。



右はバナナミント。私風と言うと、おとなしい地味なミント。タ





マリユウで敷き詰められた所から、タマリユウをかき分けて、よく出てくる。だから、これも繁殖力旺盛だ。「バナナのおいかな？」というほど、おとなしい匂い。

おまけとして、ハッカ(右)。クールミントにそっくりで、両者を見分けるのが難しい。見分ける必要もないのだが。数年前、植えたものが、生命力強く生きている。



## フロレンス・フェネルの収穫とワイン漬け(喉用に声楽家おすすめ)へ

2013年05月13日

1月に植えたフロレンス・フェネルが成長し過ぎていた。恵美子が、声楽家から、フェネル(ういきょう イーチョウバー)酒は喉に効き、風邪対策になるという話を聞く。声楽家らしく、葡萄酒につけるのだ、とのこと。インターネットサイトで探すと、ホワイトリカー(焼酎)や泡盛に浸ける例が出てくるが。そこで、さっそく収穫する。

フロレンスは、茎が太る特徴を持っているが、香などは普通のもの変わらない。

切ってみると、横から側芽が二つも出ているので、そのまま育てようと思う。

収穫したものは、よく洗って乾かす。この後、酒に浸ける。







## 植付本格化 らせん型ハーブガーデンのハーブ 8

2013年05月11日

一時的に植え付けていた、オキダイナなどの野菜の収穫も終わりに近づいたので、いろいろなハーブの苗を植えたり、種をまいたりしている。

上左写真は、3階ベランダから写したもの。黒っぽく見えるところは、種をまいたところ。

中左写真は、南西側から写した。

中右写真は、相変わらず元気に花を咲かせるナスタチウム（キンレンカ）。どんどん伸びて、周りまで広がっている。あちこちに広がりすぎているので、最近、伸びる方向を整理してあげた。

4月終わりから植え付けた苗と播いた種は、十数種で、現在総計2



0数種のハーブが、ここに「住んでいる」。あと数種を今月中に植えて、完成という段取りだ。

この「らせん型」以外に、20種類余りのハーブが我が畑庭に住んでいるので、全体では、おおよそ50種ぐらいになっているはずだ。数年前に育てているハーブの連載をしたが、だいぶ間が空いたので、再連載することを考えている。

ウォールジャーマンダー ウィンターセボリ 三つのミント らせん型ハーブガーデンのハーブ 7

2013年05月03日





前回の続きで、最近植えたものを紹介しよう。いずれも栽培経験済だが、あまり上手くいかなかったものばかりだ。今回はうまくいくよう願っている。

上左 ウォールジャーマンダー

上右 ウィンターセボリ

中左 パイナップルミント



中中央 ジンジャーミント



中右 オレンジミント



## スイスリッコラミント レッサーカラミントなど らせん型ハーブガーデンのハーブ



6

2013年5月1日

1月に作ったらせん型ハーブガーデンは、昨年の台風でやられた大量の枝葉をすきこんだ。山型になった容積の半分は、枝葉なのだ。したがって、徐々に沈下していく。そこで、当初は野菜を中心に植えた。それらの野菜の収穫のヤマ場が4～5月で、今半分ほど終了した。収穫後を整備して、少しずつ、本来の目的であるハーブを植え始めている。



今回からしばし、新たに植え付けたハーブを紹介していくことにしよう。

前ページ下左 スイスリッコラミント

上右 レッサーカラミント

中左 ブルーキャッツアイ

中右 ジャーマンカモミール



いずれも、栽培経験のあるものだ。

土の下には、大量の枝葉、その上に多少の土。土に穴をあけて、堆肥と培養土を混ぜたものをいれ、苗を植え付ける。これらは、至って簡単な作業だ。



ペニーロイヤルミントで、蚊・アリ対策  
夏への畑準備 3 & らせん型ハー

ブガーデンのハーブ 5

2013

年4月27日

ペニーロイヤルミントは地面を這うミントで、生育盛んだ。数年前から育てていたが、昨年の雨続きによ



る根腐れでダメにしてしまった。今年に入って、らせん型ハーブガーデンに新たに植えた。すでに立派に育っている。

少し前に紹介したベニシア本で、蚊・アリ対策になることを知った。確かに、ペニーロイヤルミント近くには蚊・アリはいない。蚊に悩まされている我が庭畑には、絶好のヒントだ。蚊遣草というのが売られていて、我が畑でも試してみたが、それほどの効果は得られなかった。

そこで、まずは、ペニーロイヤルミントを庭畑の10ヶ所ぐらいに、株分けして植えてみた。数日でしっかり育ち始める。この強さが蚊にも対抗できるのかな、と思う。ベニシア本には、地面を覆う植物としても有効と書いてあるが、この生育力なら大丈夫だろう。しかも、いい匂いを発散してくれる。

半年もすると、ペニーロイヤルミントだらけになるかもしれない。

アリ対策にもなるというので、我が家でアリ侵入で一番悩まされている一回トイレにおいてみる。効果がありそうな感じもする。アリの侵入に悩まされる季節が到来したので、活用して、確かめてみようと考えている。



## ボッグセージ メドウセージ など らせん型ハーブガーデンのハーブ 4

2013年04月26日

らせん型ハーブガーデン脇の池周辺にも、ハーブを植えた。加えて、通路をはさんだ小庭にも、レモンバームやレモングラスを植えた。

写真は、そのあたりの全景だ。



昨年の連続台風で息絶え絶えだったレモングラスもやっと成長してきた。台風後種をまいたレモンバームは、随分立派になっている。

池周囲には、ボッグセージ、メドウセージを植えたが、元気良く育ち、開花している。

次ページ上左 ボッグセージの花





右 メドウセージの花



## 「ベニシアのハーブ便り」に刺激されて、新たな試みへ

2013年04月18日

ベニシア・スタンリー・スミス「ベニシアのハーブ便り 京都・大原の古民家暮らし」世界文化社2007年というのが正式タイトルだ。私が買ったのは、第25刷なので、ベストセラーなのだろう。私がベストセラーを買うのは、数年に一回あるかなしかだろう。「ハーブ」と「暮らし」という二つのキーワードが私と共通しているので買ったというわけだ。

読んでみると、我が庭畑構想、ハーブの活用などについて、やりたいことがふくらんでくる。沖縄と大原では条件が大きく異なるが、夢⇄現実のサイクルには共有できるものが多そうだ。

これまで8年半かけて作ってきたが、これからさらに数年かけて、この庭畑なりの私たちなりの世界をより一層味わい深く構築していきたいと思う。また、「自然とともに」といった感じの暮らし方・生き方でも共感するところが多い本だ。

ハーブの活用については、本書から得たヒントが多すぎるので、少しずつ試していこうと思う。当分は、まず次のことを実行してみようと思う。

1) フロに入れるものとして、これまでのティートリーやアロエのほか、次のものを試そう。

レモンバウム よもぎ ビワの葉 ジャスミン ドクダミ

2) 虫除けに、セージやベチパーを使っているが、さらに、次のものを試そう。

サントリナ(新規に植える) ペニーロイヤルミント コリアンダー よもぎ

3) あり・蚊除けに、ペニーロイヤルミントを庭畑のあちこちに移植



しよう。

17日、早速、ビワの葉、ドクダミ、ヨモギを収穫し、ペニーロイヤルミントの株分け移植をした。



## らせん型ハーブガーデンのハーブ

2013年3月3日～12日

### 1. キンレンカ (ナスタチウム) 開花

1月上旬に出来上がったらせん型ハーブガーデンだが、盛土の正体は、枯れ枝葉なので、少しずつ沈み込んでいくだろう。それまでは、葉野菜を中心に植えている。そして、徐々にハーブガーデンにしていこうという計画だ。それでも、野菜の間に少しずつハーブを植えている。現在は

10種類ぐらいだ。最終的には20～30種類になるだろう。

そこで、すでに植えてあるハーブを紹介していくことにしよう。

最初は、キンレンカ、別名ナスタチウム。一年草であり、葉も花も野菜のように食べられる。少しピリっと辛いのが、その辛さが野菜サラダを引き立ててくれる。最近では、鑑賞用として公園に植えてあるのをよく眼にする。

昨年秋に植えようとしたが、種が見つからない。昨年までは、数少ないが見つけれられたので、購入していたのだが。やむを得ず近くの苗店で、特別に注文する。12月下旬に入荷したので、種をポットで育てた。

1月中旬らせん型ハーブガーデンに移植した。中写真は、1月17日撮影

2月に入って急激に成長し、下旬には開花する。2種類の種をまいたから二色の花が咲く。左上の写真が赤い花、左下の写真がだいたい色の花。いずれも3月2日撮影

次の写真は、全体光景。随分大きくこんもりしている。一年草だが、季節を越えてくれることも多い。種こぼれで出てくることも多い。数年間はそれで庭のあちこちに育っていたこと



ともあるが、2年間続いた台風で、消えてしまったのだ。これか







らの繁茂を期待している。

### 2. ペニーロイヤルミント

ミントでは珍しく地面を這って伸びていくタイプ。



プ。生育力は強い。

左は、植え付けて間もないころ、右下は1ヶ月半後だ。繁殖過剰を抑える必要がでてきそうだ。香もよい。



### 3. ルッコラ

ルッコラは、ここでハーブを育てはじめた最初のころから栽培している



るので、付き合いは長い。

ピリッとした味が、野菜サラダを引き立たせてくれる。

今年は、間違えて2袋も種を購入してしまったので、大量栽培だ。いつもの年は、下葉から切り取って収穫しているが、今年は全体をいっきに収穫している。

らせん型ハーブ園も相性が良いらしく、たくさん大きくなってきた。夏近くまで収穫が続きそうだ。



料理用ハーブ ローレル チャービル コリアンダー  
バジル

2013年1月23日





このところ、珍しくいい天気が続く。そんななか、昨秋植えた1年草を中心に、台風の影響がない料理用ハーブの生育が良い。並べよう。別に紹介するルッコラは省く。

前ページ下左。ローレル（ベイ、月桂樹）。台風被害から、ようやく回復してきた。



上右 セルフューユ（チャービル）。ここ3年ほど愛用している。とても香がよい。

上左 イタリアンパセリ  
苗を植えるのが遅れたが、まもなく収穫だ。

中右 コリアンダー 苗を植えるのが大変遅れたので、2月に入ってから収穫になりそうだ。



中左 スイートバジル これまた定番

中左 スイートバジル これまた定番

ハーブ活用はもっぱらティー中心だったが、少しずつ料理にも活用し始めた我が家だ。

ハーブの本によると、三つ葉やパセリなどもハーブの仲間だが、これらは日常的に活用し続けている。手入れも少ないが、殖え続けている。





オレガノ オ  
ーデロンミ  
ント ローズ  
マリー タイ  
ム



2012年12月2日

いずれも、9月末の台風襲来以後に植えたものだ。長く育ってくれることを祈る。

上左 ローズマリー



上右 中  
左右 タイ  
ム3種



下左 オレガノ

下右 オーデロンミント







レモンバウム

バジル

2012年11月28日

連続した台風、とくに9月末の台風で、数種類を除いて、ハーブは壊滅状態になった。そこで、

新たに苗を植えたり種をまいたりした。2回に分けて紹介しよう。



上左はバジル

種をまいたもののなかで、ルッコラは別にして、もっともたくさん発芽したのは、レモンバウム（中右）だ。あちこちにまいたので、あちこちから伸びてきた。2月ごろには収穫開始になりそうだ。

スイートバジルもほとんどやられたので、新たに一本植えた。あわせて、シナモンバジルも植えた。ほかにホーリーバジル（セイクリッドバジル）も育っている。



一年草なので、台風にやられたわけではなく、毎年この時期に植えて生育しているのは、チャービル 上右写真



スイスリッコラミント

2012年9月29日

ミントのなかでも、匂いが強い。というよりも香りが高い、といったほうがいいか。

ミントのなかでは、大きめだ。生育は、平均的だろう。

利用は、もっぱらハーブティーだ。お店で出てくるデザートのアイスやプリンの上に、一枚のミントの葉をのせる、というのに活用するといいなあ、と思う。しかし、お店には出回っていないから無理か。苗店には、よく出ている。

## メキシカンズウィートハーブ 2012年9月27日

私のハーブティーの必需品になっている。

甘みがあるので、砂糖代用になる。同じものとしては、ステビアがあり、よく知られているが、対照的にこれはほとんど知られていない。それでも、最近苗店でよく見かける。

ステビアの栽培に比べて、大変簡単だ。すごく強い。繁殖し過ぎて整理したことがあるほどだ。種が飛んで、知らぬ間に出てくることもある。

私のお薦めだ。



最近、山の茶屋の裏手のガーデンでも植えられ、元気よく育っている。かわしまようこさん主催の発酵雑草のための雑草取りの際に、参加者のどなたもご存じなかった。茎葉をちぎってなめてみると、甘さを実感できる。

2～3年前の「半島芸術祭 in 南城」の我が家の企画の際に、私が出品したが、隣の方が、味見してもらおうという[商法]で宣伝し、たくさんの方が興味をもたれた。

## タイム

2012年9月21日

タイムとの付き合いは長いですが、育て始めたのは、数年前だ。いろいろと試行錯誤があったが、我が畑南西端の岩の上の窪みに植えてからは、安定して育っている。手入れはほぼゼロでかまわない。乾燥とか暑さには強いのだ。

それだけ強いハーブで、強壮効果がある。呼吸器が芳しくなかったころは、去痰作用を使ったりもしたが、いまで

は、例のごとくハーブティー・ミックスの一つにしている。

クリーピングタイムなどの他種のタイムも試みたが、これだけが安定している。





# 野菜

## 畑 収穫物の交代 ラッキョウ ゴーヤ ナーベラ リュウキュウアシタバ

2013年06月05日

これまで収穫の中心だった、オキダイナやルッコラは完全に終了した。

ラッキョウは、すべて掘り上げた。保存して1年分の食卓を飾りそう。一部はしばし保存して、もうしばらくしたら植え付けるつもりだ。



昨年は、台風襲来などもあって、掘り上げのタイミングを失い、そのまま植えっぱなしにしてしまった。だから、今回収穫したラッキョウは2年近く土中生活を続けたことになる。

代わって夏野菜の登場だ。定番のゴーヤ。今年はグリーンカーテンも兼ねて、コンテナで壁面近くに育てている。先週の暑い晴れの天候で、成長が著しい。

ナーベラ（へちま）もぐんぐん伸び始めた。

他には、ツルムラサキ はんだま 三つ葉 リュ

ウキュウアシタバ カンダバーなどだ。次ページ左写真は、オキナワアシタバだ。オヒタシにするのがいちばん食べやすい。







その他には、オクラ、モロヘイヤ、ウリズンマメ、ナタマメ、キウリなど。しかし、素人の私には、夏野菜には難しいものが多い。

それに台風で一網打尽になる危険もある。うまくいくことを祈るばかりだ。

## 早いウリズンマメ＝リュウキュウシカクマメの開花

### と結実

2013年05月05日

今年は、ウリズンマメの出足

が早い。台風の影響で全くといっていいほどダメだった昨年とは反対だ。昨年は台風の連続直撃で収穫は10個あるかなしか、だった。

その昨年の苗3本を、根元から10～20センチぐらいのところで切り、そのままにしていた。いずれも3月終わり～4月終わりには、新しい茎を出して成長しはじめた。4月中旬にはポールを立て網を張って、蔓を伸ばせるようにした。4月20日ごろ開花一号。

4月25日撮影の左下写真には花と赤ちゃん実が写っている。

5月3日撮影の右写真には、成長してきた実が写っている。このところの寒さで成長は鈍いが、中旬になれば、わず

かにせよ収穫開始、6月からは本格収穫という皮算用。

これらの苗が順調に生育していけば、今年は新規植付けなしにやっていけるという、これまた皮算用。







ゴーヤ

2013 年 04 月 04 日

季節変化に伴い、我が畑も移行中だ。葉野菜の過剰豊作状態は続くが、あと2ヶ月足らずで終了だ。その後の夏野菜の準備にとりか



かる。

まず代表的なゴーヤだ。3月中旬に植え付けた。いつもは畑のなかだが、今年はコンテナに植えて、建物の壁面を這わせることにした。

すでに、地上から3階ベランダまで網を張った。うまくいくことを祈るが、最大の問題は台風だ。

他に、畑にはナーベラ、オクラを植えた。写真は、植えたばかりの3月中旬に撮ったもので、今はずっと大きくなっている。



たもので、今はずっと大きくなっている。



トマトの伸びた茎を地面に下ろし、堆肥・土をかけて、また伸ばす実験

2013年3月23日

トマトは通常、茎から伸びた数本の枝に2~3個の実をつけさせる。私が今育てているミニトマトの場合は摘果をしないが、同じようなものだ。だから、一つの苗から、ミニトマトなら数十個ほど



とる。

どこかで、もともとのトマトは上に伸びるというよりも、地面を這って伸びるものだという話を聞いたし、本で読みもした。実際、トマトは、茎の途中から根が出てくる。

だから、根に土を盛り上げることはよく行われる。

それなら、長く伸びすぎた茎を、もう一度地面に戻して、茎の途中に土・堆肥をかけたらいいのではないかと考え、現在実験中だ。まだ、成功とはいいいきれないが、昨年9月に植えた苗は、今も元気で実をつけ続けている。

このやり方で、いつまで元気さを保ち、実をつけ続けるか、楽しみに見守っている。

最大の問題は、実が色づき始めた途端に鳥が食べることだ。だから、やむをえず、色づく前に収穫し、室内で窓越しに陽をあてて、熟させて



食べている。

素人だから、とんでもない実験を遊び心でできる。



我が畑の野菜だけでの野菜サラダ

野菜を異常なほど食べないと大変な

ことになる 2013年3月9日

いい天気続きで、我が家の野菜は過剰状態を通りこしている。

客人には、無料押し売りをしている。食事には、朝昼晩と、野菜尽くし状態だ。消費量として一番なのは、「おひたし」だということで、毎日、食べている。

それと写真のような、野菜サラダ。ハーブ系のもも混ぜる。写真のなかの花は、ナスタチウム（きんれんか）だ。無論食べられる。他にルッコラ、イタリアンパセリやチャービル。無論、普通のパセリも。それらを加えて、サラダ菜、オキダイナ、レタス類が中心だ。セロリ、ミニトマトも入っている。

この野菜過剰時期は、5月初めまで続くだろう。6月に入れば、葉野菜は激減する。そろそろ夏野菜の準備にかかる。

オキダイナ（沖大菜） 豊作

2013年2月22日





数年前、沖大関係者が中国から種子を持ち込み、オキダイナと命名したのがきっかけのようだ。私も何回か試した。くせがまったくなく、感じのよい野菜だ。

今年は、例のらせん式ハーブガーデンを作る際に、しっかり出来上がるまでのつなぎとして、1月10日ごろ種蒔きをした。種は花野果村で販売している。今年は2種類播いた。



2月に入って順調過ぎる成長だ。そこで、間引きを兼ねての収穫を始めた。

左写真は、2月17日撮影。

薄緑のもの、少し茶色がかかったものの2種類が並んで育っている。野菜サラダをはじめ、いろいろと使える。

## 野菜が豊作 食べきれない

2013年2月16日

このところの天候は、野菜の生育に好都合のようだ。1月末ごろから、たくさんの収穫になってきて、いまでは、私たちの食べる量を越え始めた。皆少量ずつだが、合計すると飽和するだろう。

モノ好きに、並べてみよう。



ネギ(小) ニラ シュンギク はんだま セロリ パセリ イタリアンパセリ チャービル リュウキュウアシタバ サニーレタス レタスの仲間(4種類) サラダ菜 みずな わさび菜 ルッコラ コリアンダー 三つ葉 からしな=しまな ミニトマト カンダバー ツルムラサキ.....

間もなく、島ラッキョウ、ほうれんそう、オキダ



イナ、にんにくなども収穫開始になるだろう。

これらは、毎年の定番になりつつある。今年の初挑戦はソラマメだが、まだなんともいえない。

左写真は畑

左下写真は、カンダバー 食べきれないの話どころではない。掘って、芋を収穫してみるか、と考えている。

らせん型ハーブ園も、山が固まるまで、野菜の種を植えたら、下右写真のように、満艦飾。中心はオキダイナ・シマナ・ナスチウム

今年は、例年より堆肥量を増やし、購入した有機肥料を少し与えたこともプラスだったろう。畑を順繰りにまわしているコンポスト堆肥づくりがほぼ二巡して、全体的に土が良くなったことも確かだ。



例年、鳥が食べにくるが、まだ始まっていない。

あと2ヶ月もすると、夏野菜の準備だ。







# 草花・樹木



この頃の果樹事情 パパイヤ シークワーサー バ

ナナ ピタンガ

2013年06月30日

果樹園への道を歩みつつある我が畑だが、一昨年、昨年の連続台風の後遺症で、マンゴーとライチは収穫ゼロ。来年に期待するしかない。







台風がこなければ、という条件付きだが、今期待できるものは、まずはドラゴンフルーツ。7月中旬から収穫開始の予定。

シークワサーが100個近く実をつけている。9月ころから収穫だろう。前ページ下右

台風被害が激しかったバナナも、ようやく大きくなってきている。秋には開花し、来年春には収穫できれば、と期待している。

パパイアは、コンポストから発芽したものと、購入苗2本を育てている。

冒頭の写真は、コンポスト発芽で、前ページ下左写真は、購入苗だ。

もう一つ期待しているのはピタンガ(上写真)。これまでは時々数個ずつ収穫だったが、これからは、と期待している。他に、秋から春にかけて収穫を期待しているものには、バンシルー、アテモヤ、ビワ、アセローラなどがある。



## 月下美人 開花

2013年06月28日

右は、夜10時30分撮影

26日夜 開花

月下美人は、1970年代半ばからの第一次沖縄生活時代、さらには1990年代半ばまでの愛知時代も含めて、たくさん咲かせて、我が家自慢の花だった。

ここ玉城に来てから、植えてはおいたが、地植えにしてほったらかしにしていた。この地は、もともと栄養分がほとんどないので、花を咲かせる条件がなかった、と今になって気づく。

反省?して今年春に入るところから、根元に堆肥を置いたら、急成長し始め、ついに開花に至った。



開花に至る直前の写真  
左 午後5時撮影

右 午後7時30分撮影







### ドラゴンフルーツ一斉開花

2013年06月24日



今年は、

5月末に一つが咲いたが、今回は大量に一斉開花だ。

22日 一つ

23日 約8つ

24日 約7つ

25日 (推理) 約一つ



なぜか満月か新月あたりに咲く。自然の流れに合わせて生きているのだろう。上右写真は満月とツーショットのつもりだが、うまくは写っていない。上の方に点のように見えるのが満月。

受粉していれば、これから20～25日後に収穫。受粉確率は低いと言うが、この屋上は、森の隣で虫が多いためか、8割ぐらいは受粉する。

### サガリバナ (サワフジ) の開花 2013年06月13日

12日朝、花が落ちているのを発見。同じ房にまだ蕾が残っている。

そこで、12日夜撮影 午後7時45分

これからは、しばしば開花してくれそうだ。

日暮れと共に開花し、朝には落ちる。

懐中電灯が必要だ。蚊対策も必要。

我が家2本の木が高さ4メートル、3メートルになる。これからし



ばし鑑賞の季節となる。

## 蘇鉄の雄花 ゲッキツの花 アマリリス ホテイアオイの花

2013 年 05 月 30 日

今咲いている花を紹介しよう。

まず蘇鉄。これは雄花だ。開花間近だ。

我が家建築工事直前に見つけた 10センチ余りの赤ちゃん苗を、巨岩の端に植えておいた。9年以上たつ今では、2メートル近い高さにまで成長した。2年前に初めて雄花が咲いた。雄花だから、雌花が必要だが、近辺には見当たらない。我が敷地には、他に5個ほど赤ちゃんから育てたのがあるが、それらが「成人」してくれ、そのうち一本でも雌花があることを祈っている。



右 ゲッキツの花。ガジマルの根元から生えている木から開花。清楚な雰囲気が漂う。

右下写真 ホテイアオイ。1月に庭に作った池で元気良く成長する。数日前から、いくつも開花している。ここは絶好の



生育環境なのだろう。

いずれも、本格的な夏の訪れを告げる。28日から、よく晴れて、夏らしくなった。過剰に湿気を帯びている庭畑も、少しは乾いてくれないか、と期待する。



## エンシクリア あじさい ふうらん

2013年05月26日

大雨で、我が庭畑もびしょぬれどころか、いく筋もの川状態が出現。幸い急傾斜地なので、急流となって最後は排水路へと流れ下る。時々、表土を削ったりもする。播いたばかりの種などは全滅状態。植え付けて日が浅い苗もダメージが大きい。

こんななかでも、気持ちよく咲いてくれる花を紹介しよう。

我が家の玄関ドアをあけたところに置いた鉢植えのエンシクリア。とてもステキで強い匂いに毎朝出会える。昨年の南城市オープンガーデンの折に購入したものだ。中左右写真

ふうらん 下左写真 今年2月の海洋博公園の蘭博覧会で購入したものを、庭のビワの木の枝別れのところに植え付けた。蕾をつけたが、この後、雨のためか、カタツムリのためか、蕾が落ちてしまった。次に期待しよう。

昨年訪問した伊豆味のよへなアジサイ園で購入したアジサイを、昨年6月上旬に植えた。下右写真



それが小さいながら開花した。来年以降、大きく成長してくれるように期待したい。

今、大雨のためか、開花しているものが少ない。しかし、あ



と数日もすれば、ハイビスカスやオオバナアリアケカズラなどが一杯咲くだろうと、これまた期待している。





## ヤシ害虫に木酢液をかけて退治 ミフ

## クラギ開花

2013 年 05 月 16 日

7 年余りに玄関脇に植えたトックリヤシモドキが高さ 2 メートルを越え、幹もしっかり見えてきた。ところが、その幹の少し上の葉元が、虫で穴があけられた形跡がある。30 年前に西原に住んでいた時にも、ココヤシが虫に食われて、おしまいになった経験がある。そして、3~4 年前、このトックリヤシモドキもその被害にあって、成長ストップしたことがある。

その時、木酢液をかけて、退治できた経験をもつ。そこで、今回もかけてみた。成功を祈る。



ミフクラギの開花 このところの低温傾向で、開花が遅れる植物が続いている。この花も、開花直前で1週間以上の休憩状態が続いた。木は、数年前、隣人からいただいたものだ。隣人との植物交換は日常的だ。

開花が全く遅れているのが、オオバナアリアケカズラだ。例年5月初めには咲いているが、昨年の台風で、大被害にあった後遺症かもしれない。まだ蕾さえみせない。6月初めには咲いてほしいな、と思う。

## スパティフィラム チャービル ルッコラ ユーフォルビアダイヤモンドフロスト

## 白い花たち

2013 年 05 月 09 日

涼しい初夏が続く。梅雨入りが遅くなりそうな感じ。

このところ、白い花たちの開花が続く。そのうちのいくつかを紹介しよう。

右 スパティフィラム 4 月からずっと咲き続けている。ここに住み始めたころ、いただいた鉢植を地植えにしてから、ずっと元気がいい。







左 チャービル パセリ風だが、高級感が漂う。料理に少量添えて、いい香りを楽しんでいる。

右 ルッコラ 今年はずり過ぎて、収穫しきれず、開花に至るものが多い。花も食べられることをつい最近知った。



中左 ユーフォルビアダイヤモンドフロスト 3~4年前から、我が家の定番になった。

## オキナワウラジロガシ——日本最大のドンダ

### リ——の発芽

2013年04月30日

1月に久米島を訪問した際にプレゼントされたどんぐりをポットに植えてみた。29日、発芽しているのを発見。ポットの下から根もはみ出している。早速、大きな鉢に植え替える。

日本で一番大きいドンダとして有名だ。

オキナワバメガシだと思い込んでいたが、インターネットで調べて、オキナワウラジロガシであることが判明。

3個の発芽を確認した。他の5個はまだわからない。







今後、どうするか。一個は、我が畑に植えようと思う。巨木になりそうなので、一本にとどめようと思う。他は、希望者に差し上げようと思う。まだドングリのままのものが10個ほどある。

このあたりでは見かけない木なので(私が知らないだけのこともかもしれないが)、大切に育てたいと思う。

※ 後日記 高さ1メートルまで成長したが、その後、ダメになった。土が合わないためだろう。

## 久々のティーツリーの開花 サンニ ンの花 ハイビスカスの花

2013年04月24日

一昨年の台風で、根元近くで折れたティーツリー。数カ月後に、新しい枝が出てきて、生存を確認。しかし、再開花までには、3年以上かかるだろうと思っていた。

ところが、23日開花を発見。一昨年の百分の一ぐらいの量だが、とにかく咲いている。嬉しい。来年には、本格的開花を迎えられるだろう。そうすれば、一昨年、近隣の方が、あちこちに植えて「花通り」にしようという提案されたことが可能になるかもしれない。

真っ白で美しい花だ。今年はとても地味だが。

サンニンの花も咲いた。右写真







ハイビスカスの花も咲き続けている。



## トレニア・コンカラー ペンタス クフェア コ

スモス

2013 年 04 月 19 日

上右 トレニア・コンカラー

我が庭の定番。これまでは一年草を楽しんできたが、種こぼれで自然に出てくるものは、早くて6月だ。今咲いているのは、多年草タイプのもので、昨秋から楽しんでいる。いつも咲いている感じだが、4月になって、急速に成長開花している。

下左 ペンタス

これもまた、定番だ。挿し木であちこちに広げている。色も3色ある。

下右 クフェア

これも定番。ここに住み始めた当初から楽しんでいる。4月になって急速に成長開花だ。2色。





コスモス

今年初めて苗を購入し植えた。あちこちで開花の話  
聞くので、実験してみた。私は、コスモスは秋の花だ  
という印象をもっていたが、今時咲くとは、私の既成観  
念を打破する。



エピデンドラム ハイビスカス アマリリス こでまり とうわた ゆり

2013 年 04 月 15 日



左 エピデンドラム（蘭の仲間）ここに住み始めたころ、近所の方からいただいた寄せ植えの中の花。毎年この時期に2〜3群、咲く。蘭にしては地味だが、玄関脇を彩るのに重要な役割を果たしている。

右 我が庭の6種のハイビスカスのうちのひとつ。

左 アマリリス。ここに住み始める前からある。前所有者の方が植えたものだろう。大きな美しい花だ。



右 こでまり。名前の通り可愛い花だ。







左 とうわた。  
実は、近隣に咲き  
誇っているのを頂  
いて植えたものだ  
が、名前が分から  
なかった。先日、山  
の茶屋などのオー  
ナーと話してい  
て、やっと名前が  
わかった。相当の  
昔、「唐」（中国大



陸）から渡ってきたもので、開花後、綿のようなものができることが、名前の由来だそう。この近隣のあちこちで咲いている。山の茶屋の裏庭園にもたくさん植えてあり、見事だ。しかし、地元の人にはありふれ過ぎていて、それほど愛されているわけではないが、地元の植物を愛するオーナーは、こうした草花を大切にしたいとのこと。同感だ。我が庭にも広がり始めている。環境に合うようで、繁殖力旺盛だ。

右（てっぼう）ゆり。沖縄各地で盛んに開花している。我が家でも開花した。

## シマラッキョウ アスパラガス ソテツ

2013年04月13日

野菜の生育にとって好都合な気候だと思っていたら、急に寒くなって、生育休憩状態になる。それでも、春から夏に向けての作業を進める。

まず、シマラッキョウの収穫だ。生で食べるものは、玉が膨らむ前がいいので、早目の収穫だ。実は2月から少しずつとって食べているが、今頃から1カ月間が「旬」だ。

これらは、一昨年植えたもので、昨年収穫しそびれたものをそのままにしておいたものだ。なかには忘れていて思わぬところから生育してきたものがある。下右は、その地上部分







左のアスパラガスも、3月終わりごろから急成長してきた。しばらくはそのまま伸ばしておき、株に力をつける。5月ころからは新芽を収穫することになる。

右は野菜ではないが、ソテツの新葉が季節を感じさせる。皆、ここに自生していた小さなものを分けて、改めて植え付けたものだ。



シーカーサー  
ハイビスカス  
オステオスペ  
ルマム



2013年04月06日

中左 シーカーサー 鉢植えが大きくなって路地植えにして2年余り。台風襲来が多くて苦労していたようだが、このところようやく順調に生育しているようだ。今年こそは、本格的な収穫を期待したい。

中右 ハイビスカス 我が家には、4～5種ある。みんな個性的で美しい。

下左右は、オステオスペルマム キク科で、アキラという愛称がついているものだ。3月に新しい苗を買ってきたもの



のだ。初めての出会いで、育て方もよくわからない。この場所に合ってくれることを祈る。近頃は、畑の隅にも草花を植えて楽しんでいる。





## オクラレルカ ナスタチウム ハイビス

カス

2013年3月31日

数年前いただいたオクラレルカの苗が順調に繁殖している。株分けして、合計3ヶ所に植えている。10日ほど前に開花し始めたが、4月上旬が見ごろだろう。

中左 12月に購入したナスダチウムの種だが、赤と橙の二種のつもりだったが、黄色も混ざっていた。

中右 我が家にはハイビスカスが5種ほどあるが、そのなかでもっとも生育盛んなもの。花のなかに花があるように見えるので、来客も関心をもち、挿し木苗を随分たくさんの方に差し上げた。生育力盛んなので、剪定をこまめにしている。



## ガザニア ペチュニア ハイビスカス

2013年3月22日

ガザニア 花期が長いし、育てやすい。インパクトがある。







左 ペチュニア  
ア

右 ハイビス  
カス 我が庭  
にある5種  
のうちの一つ



## ペチュニア ナデシコ ハイビスカス

2013年3月17日

右 ペチュニア  
下左 ナデシコ

下右 ハイビスカス これは大きくて、直径20センチに近い。マッサージ「蘭」から、3年ほど前に接ぎ木苗をいただいた。

我が家庭畑の花は、花壇というよりも、木々や野菜畑などの隙間に植えたものがほとんどだ。だから、計画があるわけではなく、「隙間があるから植えよう」というものだ。できるだけ手のかからないものが多い。そのうちに忘れてしまい、季節になって出てきて、ここに植



えたという事を思い出すことがしばしばだ。







## シクラメン フリージア すいせん

2013年3月11日

上左 シクラメン 1月に植え付けたばかり。半額セールで買ってきた。元気良く開花し続けている。これを育てるのは、初体験だ。

上右 フリージア 以前から植えていたが、昨年秋数株を追加した。

中右 スイセン 愛知の家で大量に育てていたが、その一部を持ってきた。しかし、冬の寒さが弱いいためか、思うように開花せず、今は処分している。その処分を忘れていた所から、時々出てきて開花する。球根自体は、ほっておけば毎年大きく育つのだ。



## サンダンカ カランコエ ヒヤシンス

2013年3月8日



左 サンダンカ 住み始めて間もなくから、3本を育てている。そのうちの1本。年中開花している感じ。

右 カランコエ 昔から





好きだったが、つい最近3種が一緒の寄せ植えを購入して地植えにした。開花が順繰りになっていて良い。  
 ヒヤシンス 秋に購入した球根が順番に開花している。



トレニア・コンカラー クフェア サンサシア・カシス 2013年3月4日



中左 トレニア・コンカラー。我が庭・畑の定番。いつもは夏ごろから咲き始める1年草だが、写真のものは昨秋植えた多年草のものだ。これまで植えていた1年草は、何も手入れをしないのだが、毎年こぼれ種ででてきて、あちこちに咲いてきた。しかし、2年続きの台風で、全滅寸前状態だったので、多年草のものを植えてみた。こんなに早く繁殖し開花している。それにひきずられたか、1年草のものが一カ所で咲き始めた。



中右 クフェア これもまた、定番。台風被害は軽微で、ここに住み始めた際に植えたものが、引き続き元気で、いよいよ旺盛に咲き始めた。写真のものはピンクだが、このほかに白のものもある。繁殖旺盛で、台風被害後も復活して、現在10株以上になっている。

10年前の愛知時代も育てていたが、寒さを越えられるかどうか微妙だったが、ここでは、寒さ関係ない。

下右 サンサシア・カシス 初めて植えたもの。2月に入って、近くの苗店で見つけて植えてみた。名前も初めて耳にした。今後どんな風に育っていくかを楽しみにしている。







ピタンガ開花 シャリンバイ開花 蕾のマンゴー 蕾のアボガド 2013年2月27日

暖かくなって、我が家の樹木も蕾をつけ開花し始めている。

上左 ピタンガの花 実は小さいが美味しく食べられる。昨年から収穫し始めた。

上右・中左 シャリンバイの花 敷地西端のチシャノキの脇に育っている。



植えたわけではない。引っ越してきてしばらくして、チシャノキの周辺が雑木林と草むら状態だったのを整理した時のこと。そのころは、1メートルもなかったシャリンバイだが、木の姿が美しい



ので、伸ばすことにした。だれかが植えたわけではなく、鳥などが種を運んできて、自然発芽したのではないかと思う。このあたりではよく見かける木だ。今では、3メートルほどの高さになった。

今年初めて開花に気付いた。一週間ほど前からだ。

中右 マンゴーの蕾。毎年、この時期以降に開花し、6月終わりから7月にかけて、収穫となる。一昨年、昨年と台風で全滅したので、今年こそはと期待している。一週間もすれば開花し、ハエなどの虫がきて受粉させるだろう。



下左 鉢植えのアボガドの蕾だ。鉢植えだが、台風、とくに潮風にやられて、長い間、元気がなかった。ようやく元気を取り戻し始めている。



## メイフラワーの開花

2013年2月13日

メイフラワーが開花した。このところの暖かさのためか、例年より早い感じた。

ここに引っ越してそうそうにどなたかにいただいたものを露地植えしたもので、我が家の定番の花だ。

数日後に満開状態になるだろう。

## オオゴマダラの食草ハウライカガミの花

2013年1月30日



我が庭畑では、時々オオゴマダラの姿を見る。おそらく隣の森に食草があるのだろう。我が庭でも、日常的に見られる



ように、と願って数年前、ハウライカガミの苗を植えた。かなり大

きくなった。そろそろ、これを食べにオオゴマダラが来ないかな、と願っている。

蕾を付け開花することがしばしばなので、写真にとってみた。

恵美子は、花を集めて、草木染めにした。