

レモンバーム

蒔く時期 : 3月~5月 / 9月~11月
収穫時期 : 通年

特徴

地中海沿岸原産のハーブで、葉にレモンの香りがあることからハーブティーとして愛用されています。またサラダやパスタの生食用として、バスアロマとしても親しまれているハーブの代表格です。リラックス効果、消化促進、発汗作用等があることから、「長寿のハーブ」とも言われています。



育て方

【用土】

酸性の土を苦手としていますので、植えつける二週間前に石灰を土に混ぜて中和させておきます。水もちの良い肥えた土が適しています。



【植え付け】

- ばら蒔きにするか、育苗ポットなどを利用し3~4粒ずつ蒔きます。
- 細かい種なので軽く抑える程度にします。
- 本葉が2~3枚になるまで育苗し、株間30cm程度で植え付けします。



【日常のお手入れ】

- 枝葉が混み合っ風通しが悪くなると、蒸れて葉が枯れたり病気が発生することがありますので、枝を間引いて株の内側まで風が良く通るようにしましょう。また、枯れた枝や葉はこまめに摘み取ります。

【収穫】

- 必要な分だけを摘み取って利用します。
- 生育中はいつでも収穫できますが、花の咲き始めがもっとも香りが強くなります。



【その他注意点】

- 土の表面が乾いていたらたっぷりと水を与えましょう。枯れた枝や葉はこまめに摘み取り、風通しが良くなるようにしましょう。

