

## キッチンガーデナーズ・ニュース No.6

12月に入り街はすっかり冬の装いで、クリスマスの飾りも溢れ出しましたね。

このような時季ですが、日当たりが良い場所ではサフラン、ローズマリー、メキシカンブッシュセージ、イングリッシュラベンダーなど、まだまだハーブの花が咲いています。



けれども、やはりこの頃になると庭やベランダのハーブ達の冬越しが、気に掛かってきますね。外での冬越しが難しいものは、鉢植えにして室内に取り込むか、冷たい風の当たらない軒下などで凍らないようにしましょう。ある程度株が大きくなれば、寒さにも強くなって来ます。

関東以西では、落ち葉や腐葉土を根元に掛けて霜柱が立たないように、根が凍らないように養生してあげれば、地植えで冬越しできるものが多く、日本で育てられているハーブで室内に取り入れたり、温度管理が必要なものはそれほど多くありませんよ。

冬越しに注意が必要なハーブを挙げておきましょう。参考にして下さい。

{レモングラス・レースラベンダー（フレンチ系ラベンダー）・ステビア・ヘリオトロップ・ジャスミン・フルーツセージ・アロエ・センテッドゼラニューム類・レモンユーカリ・レモンバーベナ・スイートマジヨラム・など}

『キッチンガーデナーズの集い』の第6回目が2007年11月29日に開かれました。今回は、「秋鮭が美味しい季節」を楽しむ！で、秋鮭を使い『ディルとサーモンのクリームパスタ』でした。鮭の美味しい冬も楽しめますよ。

今回のハーブは‘ディル’です。生とスパイス売り場で購入のフリーズドライを使用しました。どちらでも、手に入るものでどうぞ。

生クリームは、記載されている栄養成分値を確認して購入しましょう。低たんぱく食を作られる場合は、よりタンパクが少なく、エネルギーの高いものを

選択しましょう。今回のレシピの分量よりタンパクの少ないものも市販されていますので、さらにタンパク摂取量を減らすことができます。

ご参加の方々には、とても簡単で美味しいと好評でした。

ぜひ、レシピをご覧になって試してみてくださいね。

**塩味以外の旨味を十分に生かして、美味しく食べましょう！**

**ハーブも減塩に上手に利用しましょう**

次回の『キッチンガーデナーズの集い』は、ご要望により急遽開かれることになりました。2007年12月13日（木）です。『ベトナム風スープかけご飯』と、お正月に向けてのリクエストにお応えして『鍋』に挑戦です。

ぜひ、ご参加ください。（申し込み・お問い合わせはFAX、またはTELで。）

ハーブの楽しみ方や、食事を楽しむための工夫についての情報交換を楽しんでいます！低たんぱく食・減塩食に応用できます。

園芸に興味が無くても、最近スーパーでも生産者が出荷したフレッシュハーブや、スパイス会社からのドライハーブが手に入りますから、どなたでも簡単にハーブ料理が作れますよ。

初めての方でも気軽に楽しみに来てくださいね。