

♪ 知ると楽しいハーブの基礎知識

ミツバ

科名	セリ科クリプトタエニア属（耐寒性多年草）
和名	三ッ葉
別名	ミツバゼリ
原産地	日本、東アジア
草丈	30cm～60cm
種まき	4～6月
開花期	6～7月
収穫	茎、葉
薬効	食欲増進、消化促進
用途	料理

<メモ>

日本の代表的なハーブ。日本、中国、朝鮮半島で栽培される香味野菜です。一本の茎に3枚の葉を付けるため三ッ葉と呼ばれます。茎の先端に目立たないとても小さな白い花を付けます。香気は強いですが、味が淡白なので好まれ、お吸い物や、茶碗蒸しなど和食には欠かせません。採りたての香りが格別です。

もともとは日本原産で、暗く湿ったところに自生していたため、他の野菜ほど日当たりがなくても育てられます。江戸時代には商業的に栽培されるようになりました。

保湿性の高い有機質で酸性気味の土壌を好み、草丈が15センチ位になったら根元を2～3センチ残して刈り取ります。乾燥時には灌水、マルチングで根を保護します。3年は同じ土壌で連作できません。

野菜として市販されているミツバの、根の部分を植え付けて育てることもできます。グラスに入れて根の部分を水に浸し、窓辺に置いておきましょう。お部屋のグリーンとしても、また少しの収穫が水耕栽培でも楽しめます。