

バジル

名取れい

私の個人研究は「ハーブ百科」です。ことのはじめに、今回はバジルの育て方や、おすすめの料理などを紹介していきます。



特徴

バジルといえばあの表面がつやつやした見た目が特徴的なハーブですよね。バジルの花は、6月下旬頃から9月にかけて可憐な白い花を咲かせます。

香りは、爽やかで食欲をそそります。

イタリアではバジリコと呼ばれ、生ではもちろんジェノベーゼや、パスタなどイタリア料理には欠かせない存在です。

バジルは意外と種類がたくさんあります。イタリア料理などによく使われるバジルは、スイートバジルという種類です。他にも、約150種類ほどあります。

育て方

バジルは4~9月ごろが種まきのベストの時期です。植える前に腐葉土や、堆肥などを土に混ぜるといいと思います。5~9月は、バジルが生長する時期なので、ハーブ用の肥料を既定の頻度で上げましょう。バジルは、水を好み乾燥を嫌うので、水切れを起こさないように注意してください。

水やりは、土が水でドロドロになるくらいたくさん水をあげてください。

水やりは朝か、夕方にやるのがいいと思います。

バジルの保存方法

常温の保存方法（茎付きのバジルを使います。）

- ① バジルの葉っぱが濡れないくらいの水をコップに入れます。
- ② 花をいけるような感じで、バジルの茎を水に浸けます。

保存期間 1週間くらい

冷蔵庫の保存方法

- ① バジルをきれいに洗います。
- ② 湿らせたキッチンペーパーで包みます。
- ③ キッチンペーパーに包んだバジルをジップロックに入れ、冷蔵庫で保存します。

保存期間 1週間くらい

冷凍の保存方法

- ① バジルを水で洗ってキッチンペーパーなどで水気をしっかりとります。
- ② バジルをジップロックに入れて、しっかり密閉して冷凍庫で保存します。

保存期間 1ヶ月くらい

おすすめ料理

簡単で美味しいバジルを使った料理を紹介します。

バジルソース

材料

バジル・・・・・・・・・・20g
オリーブオイル・・36g
塩・・・・・・・・・・2g
ニンニク・・・・・・・・5g
あればナッツ・・・・15g（私はアーモンドを入れて作りました。）



作り方

- ① バジルは水で洗ってキッチンペーパーなどで水気をしっかりとります。
（フードプロセッサーなどでつくる場合、材料を全部入れて混ぜたら完成！）
- ② バジルをたたいてみじん切りよりも小さくして他の材料と混ぜたら完成！
冷凍もできます。使うときは常温で解凍してください。

感想

できたバジルソースは、ナッツが粗めで、見た目がごろごろしていました。まだ食べていませんが、パスタにからめたら美味しそうな感じでした。皆さんが家でハーブを育てるときに少しでも参考にしてくれたらと思います。

参考資料

LOVEGREEN「バジルの育て方」

Macaroni「バジルのおすすめ保存方法は？【冷凍・乾燥・冷蔵】まとめ！」

Cookpad「簡単バジルソースの作り方」

たべるご「バジルについてもっと知っちゃおう！その栄養と効能について」