

みどい生活の楽しみ② - 植物にも相性がある?! -

コンパニオンプランツって知ってますか？野菜や花、ハーブ類と一緒に植えたり、近くに植えてあげると、相手の植物の病害虫を防いだり、成長を促進したり、収穫が増えたり…と様々な良い効果を生み出してくれることがあります。そのような植物をコンパニオンプランツと言います。

まだまだ新しい分野なので学術的に解明されていないところが多いですが、病害虫の被害を最小限に抑えてくれるならば試してみる価値があると思いませんか？

植物の組み合わせはいろいろありますが、その中でも特におすすめめのコンパニオンプランツをご紹介しますと思います。

その1 バジル ~トマトへの応用~

夏野菜の代表といえばトマト！栄養成分であるリコピンには抗酸化作用があり、欧米では「トマトが赤くなると医者が青くなる」といわれるくらい体にいい野菜です。

そのトマトをバジルと一緒に植えてあげると、トマトの生長がよくなるだけでなく、味もおいしくなるなんて不思議ですよ。私もプチトマトで育ててみましたが、葉の色がとてもよく、収量も多くなりました。トマトとバジルは料理でも相性が良いのでこれは本当におすすめです！

その2 ガーリック(ニラ) ~バラへの応用~

バラは綺麗だし育ててみたいけど病害虫対策が大変だと思っているあなた、是非一度この組み合わせを試してみてください。

ガーリックやニラをバラの根元に植えると、アブラムシの発生を抑えるだけでなく、黒星病、うどん粉病などの病気にも効果があります。ただし、この効果が現れるのは3年後からです。ところで、同じアリウム属であり西洋ネギとも言われるチャイブをバラの根元に植えると黒星病を予防する効果はあるのですが、逆にアブラムシがすごく寄ってきます。これはバラの代わりに自分がアブラムシに食べられてくれる身代わり植物だから。似たような植物だからといって同様の使い方をすると大失敗するので気をつけてください。

他にもバラにはいくつかのコンパニオンプランツがあり、ラベンダーやゼラニウム、ナスたちも病害虫予防に効果があるといわれています。

その3 レモンバーム ~イチゴへの応用~

レモンバームはハチを呼び寄せて受粉の手助けをしてくれます。そのおかげで春にはいっぱいイチゴが収穫できること間違いなし！レモンバームをトマトと一緒に植えても同様の効果が期待できます。

その4 マリーゴールド ~キュウリ・ダイコンへの応用~

マリーゴールドの根の分泌液には、土中の害虫であるセンチュウの発生を防いだり、土に活力を与えてくれる働きがあります。咲いた後の花を土にすきこんでもいいですよ。マリーゴールドの花は春から夏の暑い時期、そして秋まで楽しめるのでガーデニングにも最適な植物です。

その5 カモミール ~植物全般への応用~

カモミールは「植物のお医者さん」といわれるほど優れたコンパニオンプランツで、弱った植物の活力を復活させる働きがあります。特にキャベツや白菜と相性が良く、風味を増してくれると同時に収量増加が期待できます。

他にもセージとローズマリー、ラズベリーとラベンダーも相性が良い植物です。反対に相性が悪い植物同士もありますので注意して下さいね。

自分で食べる野菜は無農薬で育てたいと思っている人や、これからガーデニングや家庭菜園をはじめようとするあなた、目的にあわせて上手にこのコンパニオンプランツを利用してみてはいかがでしょうか？

平田真紀 (大阪テクノ・ホルティ園芸専門学校)

コンパニオンプランツを使ったレシピ♪

バジルとトマトのスパゲッティ

○材料 (2人分)

完熟トマト 大1個、バジル 6~8枚、にんにく 1かけ、パスタ160~200g、オリーブオイル 適量、塩・黒胡椒適量

○作り方

1. 鍋にたっぷりのお湯を沸かし、沸騰したら塩を入れてパスタを茹でる。
2. フライパンにオリーブオイルをひき、みじん切りにしたにんにくを炒め、かおりが出てきたら適当な大きさに切ったトマトを中強火で炒める。
3. 2. が1/3量ほどに煮詰まったら塩・黒胡椒を入れて味を整える。
4. 3. にバジルを散らし、茹で上がったパスタを和えて出来上がり！

☆トマトの皮が気になる場合は湯剥きをしてから使います。

☆バジルは火を止める寸前に入れると香りが損なわれることなく楽しめます。



ミニトマトとバジルのコンテナ栽培