



# ウツボグサを育てよう

ウツボグサ (*Prunella vulgaris* subsp. *asiatica*) は、初夏に紫の花を咲かせる多年草。丈夫で育てやすく、昔から民間薬草としても親しまれてきました。ここでは、種から育てて自然な恵みを味わう方法をご紹介します。

## 🌱【1】種まきの準備

時期：春（3～4月）または秋（9～10月）

用土：水はけのよい土（例：赤玉土小粒7+腐葉土3）

容器：育苗ポットまたは育苗箱でもOK

ポイント：種は小さく、光を好む（好光性）。覆土はごく薄く！



## 🌱【2】育苗と植え付け

発芽まで：10日～3週間（気温や湿度により差あり）

発芽後の管理：

土の表面が乾いたら霧吹きで水を

本葉2～3枚で間引きまたは鉢上げ

植え付け：5月または10月に、株間15～20cmで定植

## ☀️【3】育てる環境

条件 内容

日当たり 半日陰～日なた（夏は西日を避ける）

水やり 地植えではほぼ不要。鉢植えは乾燥に注意

肥料 特に必要なし。元肥程度でOK

病害虫 ほぼ心配なし。自然栽培にぴったり！

## 🌸【4】開花と観察

花期：6～7月（地方によっては5月下旬～）

特徴：

紫色の唇形花が塔のように咲く

鮮やかな色と構造に癒されます

## 🌱【5】種の収穫と保存

収穫時期：花後1～1.5か月、花穂が茶色になったら

方法：

花穂を刈り取り、紙袋に入れて自然乾燥

振るとカラカラと種が落ちてきます

保存：乾燥剤と一緒に紙封筒などで冷暗所へ

## 🌱育てながら、野の力にふれる

ウツボグサのフラワーエッセンスは、「自分の中の治癒力を信頼する」助けとなる植物とも言われます。種をまき、育て、花を見守り、種を採る——その一つひとつの営みが、あなたの内なる自然と響き合いますように。

発行：ウツボグサを育てる会

<https://seedsofangelica.net/seedproject/utsubogusa/>

