

わたしの



濱登

日花里



ハーブのレシピ

わたしの

ハロウズの
の
レシビ





調べたきっかけ…3ページ ハーブを育てる前に…4ページ
～5ページ ハーブの意味…6ページ

ハーブの紹介…7ページ～13ページ おまけ

ハーブの栽培…14ページ ハーブにくる虫 15ページ～

16ページ ハーブの活用、薬効…17ページ～22

ページ ミントをアップして見ると23～24

ページ 歴史と文化…25～27ページ

私のハーブ体馬糞…28～31ページ

参考にした本…32ページ 感想まとめ 33ページ
～34ページ

さくいん 35～36ページ

調べたきかけ



美術館や博物館でもらったハーブを育て始めたら、
どんどん成長してハーブはどんなことに使われる
のか、どんな種類があるのかといろいろな疑問が
できました。

本などで調べたのでハーブのことについて
このノートにまとめました。

ハーブを育てる前に



(1) 栽培容器について

大きさ…号数で表しています。
 1号は約3cm。深さは直径ぐらいです。もっと深いのは深鉢、浅いのは浅鉢か平鉢といいます。
 水はけのよい土を好む植物…土の素、焼き鉢がよいです。
 草丈が高くなる枝を広く張る植物…6号以上の大きな鉢よいです。
 こぼれ種で子苗を増やす、地下茎を伸ばして広がる植物…浅型で大きな鉢、幅40~50cm、奥行き15~20cm、深さも15~20cmぐらいのプランターがよいです。

(2) 用土と肥料について

作り方の基本…

赤玉土7:腐葉土3

水はけのいい土を好む場合…

赤玉土腐葉土半分ずつ。

アルカリ性の土を好む場合…

苦土石灰を用土10Lに対して大さじ1混ぜる。

元肥…化成肥料や油粕をあらかじめ混ぜること。

追肥…栽培の途中で追加してあたえること。

容器の底穴をネットですきゴロ土として赤玉土大粒をひとならべ敷き、それから混ぜ合わせた用土を入れる。

(3) 苗の買い方

なるべく桜の咲くころにするといいです。
春早に買うと急激な温度変化により弱ってしまうことがあります。
苗がぐらぐらしていて葉の色が濃く元気そうなハーフを選ぶといいです。
性質のあった容器と用土を使い鉢に移植します。
この時土を少くずすと新しい土に早くなじみます。
始めは1鉢に1種類にし、慣れてきてハーフの種類の多いもの、小生質が分かる、大きな平鉢やプランターで寄せ植えを楽しむのもいいでしょう。

(4) 種をまく場合

◎ 5 ◎

赤玉土小粒の腐葉土の割合で混ぜ合わせた土を浅めの鉢に8分めほど種をまきます。小さく種は1か所にかたまらないように二つ折りにしたはかきなどに入れて、トントンとたたいてまくといいです。
また種類によっては移植をきらいものもありますのでそのハーフは種から育てるといいます。
芽がでてきたらハーフの葉はどうか重ならない程度に間引いて丈夫にします。
まきはなしてビヨロビヨロにすることは苗がかわいそうです。



ハーブの意味

6



一般にハーブという場合特にヨーロッパで薬用の薬草やスパイス等として有名なものを指します。

語源からすると元々木本植物ではあってもハーブではなかったと考えられます。しかし今ではローリエ等木本であっても一般にハーブとして扱われることもあります。

ヨーロッパの草でなくても薬用や調味用に使われる草もハーブです。植物全体としては通常ハーブには含まれませんが実などその植物の1部分のみを指してハーブと呼ぶこともあります。

なのでハーブは身近な物でもハーブと呼ばれることがあります。

ハーブの紹介

7

～外国のハーブ～

みなさんの好きなハーブ
よく知られているハーブを
50音順に集めてみました。
みなさんも育ててみてはいかがでしょうか？



オリーブ

オリーブ(別)

↓果実は初め緑色で
熟すにつれ黒紫色に
変化していく。

モクセイ科 オリーブ属
①4株発根期10～11月
②利用 果実
③原産地小アジア ヤアフリカ北部
④開花期 5～6月
⑤タネまき時期 3月中旬～4月

地中海沿岸地域を代表する果樹。
オリーブオイルには血圧を下げる作用があり、
肌にぬると日焼け止め効果も得られる。



オレカン

ハナハッカ(オレカン)属

種小名はギリシア語で「山の喜び」
という意味。

シントに にた香りがある

↓強い香がし
花色は白から
紫にまである。

シソ科 ハナハッカ属
①収獲期 開花後7月
②利用 茎花葉
③原産地ヨーロッパ ～西アジア
④開花期6～9月
⑤タネまき時期 4～5月



↓病気の植物を治す方
果があり薬植物のお区さん
とよはれる

キク科
シラギク属

- ①収穫期 開花期
- ②利用 花又は全体
- ③原産地 ヨーロッパ
～アジア西部
- ④開花期 4～5月
6～7月
- ⑤タネまき時期
春と秋

カモミール

カミツレ(和)カミル(別)

花に甘いリンゴのような
香りがある。

薬用茶にはストレスの鎮静
や消炎発汗作用がある



サフラン

バンコウカ(和)サフランクロッカス(英)

古来から花茎を薬や染料スハイス
用に使う目的で栽培され当時は
金以上に高価だった。

- アヤメ科
サフラン属
- ④収穫期
10～11月
 - ②利用
花茎
 - ③原産地
ヨーロッパ南部
 - ④開花期
10～11月
 - ⑤タネまき
時期
8月下旬～
9月



シヤスミン

ユモンシヤスミンの花からとった精油
は、古くから代表的な香料で香りに
鎮静作用がある。

モクセイ科
ソウイ属

- ①収穫期 7～9月
- ②利用 花
- ③原産地
中国西南部～ヒマ
ラヤ・アフガニスタン
- ④開花期 7～9月
- ⑤タネまき時期
4～5月



セージ

タリマサルビ(別)がセージ(別)

観賞用サルビアの近縁種。
葉にツンとした香りとピリッとした辛み
がある。改良品種が数種ある。

↓花が小さくミツバチが
みつを集めに
やってくる。

- アヤメ科
タリマ属
- ④収穫期
周年
 - ②利用 葉
 - ③原産地
ヨーロッパ南部
 - ④開花期
5～7月
 - ⑤タネまき時期
4～5月、9～10月



タンデライオン
セイヨウタンポポ (40)

①葉に深に切れこみがある
ことからライラの蕾といふ
意味の名前がつけられた。

- ①収穫期 葉随時根は
2年目以降の秋に
- ②利用 葉根花
- ③原産地 ヨーロッパ
- ④開花期 3~8月
- ⑤タネまき時期 3~4月 9~10月



チコリ
キリシタ (40) アンディーフ (41)
さわやかな香りが魅力の
サラダ用ハーブ
④花は朝開いて昼までにしぼむ。

キク科
ニガナ属

- ①収穫期 1~2月、2~3月
- ②利用 葉、根
- ③原産地 ヨーロッパ、
ベトナム、アフリカ北部
- ④開花期 6~8月
- ⑤タネまき時期 9月



ヒマワリ
ニリンソウ (40) サンフラワー (40)

△花は直径30cm
古くから黄色の
染料もとれる。
△アメリカの先住
民は栽培してタネ
をとり、半乾燥した。
△属名は「太陽
の花」を意味する。



キク科
ヒマワリ属

- ①収穫期 9月
- ②利用 タネ、花びら
- ③原産地 北アメリカ
- ④開花期 7~9月
- ⑤タネまき時期 4~6月



ブルーベリー
ヌマスノキ (別)

スズランのような形の下向き
の花が咲く。また花色は
白や淡い系色。



△ブルーベリーの
仲間、ビルベリー。
黒色のビルベリーは
とても甘い。

ツツジ科
スノキ属

- ①収穫期 7~8月
- ②利用 果実
- ③原産地 アメリカ
北部
- ④開花期 4月
- ⑤タネまき時期
12~2月

食用とするのは、タネを
利用するために改良された
園芸品種「ロシア」。



写真のミントは「パイナップルミント」。甘くフルーティーな香り

シソ科
ハッカ属

- ①収穫期 3～11月
- ②利用 葉
- ③原産地 世界各地
- ④開花期 7～9月
- ⑤タネまき時期 4～10月



花には甘い虫の香りがあ

シソ科
ラバンデラ属

- ①収穫期 5～6月
- ②利用 花 葉 茎
- ③原産地 地中海沿岸
- ④開花期 5～6月
- ⑤タネまき時期 9月

ラベンダー

真正ラベンダー(和)イングリッシュラベンダー(英)ロマンティック

ミント

メント(和)ハッカ(英)

全体から放たれる清涼感のある香りと小花を密につけたいハーブ。

～日本のハーブ～

ハーブは外国だけが原産地。

いえいえ、日本にたっているのです。

ごく身近にあるハーブをもっとくわしく知りませんか。



アサツキ (イネ科) (別名) センブリ 別名) エリシマ科属

草丈50cm 1本だけの多年草
ワギより糸田で小形のネギ類



4月ごろ
のアサツキ
収穫時期
は3~4月
暑さに弱い
ためしきつ
として予防
する。

ワタナシ ゲーデニア (別) アカネ科ワタナシ属

高さ1~3mになり常緑性低木。
ジャズミのような甘い芳香をたたくわせ
庭木に最適。果実は
日夏木に糸黄色に
なる。

果実は
漢方では
発熱など
の治癒薬



カンショウ ジャパニース"ベリ" (英) ミカン科カンショウ属

高さ2~3mの落葉性低木。葉と果実
に独特の香りと辛みがあり和食に
欠かせないスパイス



4収穫時は葉のつけ根
のするといとげに注意
果実は熟すと赤くなり
タネがはじける。



コマセサミ (英)
コマ科コマ属

果実の断面。茎ごと
4収穫する。



草丈1mになる
一年草。タネは
白黒クリーム
色がある。
花は白、
紫色もあり
1日花。

シソ

シソ科シソ属

草丈50~100cmの1年草。さわやかな香りが食欲をそそり、葉をオオバとよばれて料理に多様される。白色の小花が密につき花穂をつくる。



アマチリメンジン。梅干しの色づけに使われる。

ショウガ ジンジャー(薬)
ショウガ科ショウガ属

草丈50~70cmの多年草。地下茎には独特の香りと辛みがあり、広く利用される。



ドクダミ ショウヤク(84)

ドクダミ科ドクダミ属

▽開花期に全体を刈りとり収穫する。

草丈30~50cmの多年草。白い花びらに見え苞とやわらかなハート形の葉が特徴。天日で乾燥させて軽い悪臭を消し、利尿整腸抗菌作用のある薬用茶にする。



フキ キク科フキ属

草丈30cmほどの多年草。フキみはフキノトウとよばれ、カロチンビタミンを豊富に含んでいる。



▽フキノトウが上に伸びてから、丸い葉が出てくる。



ミツバ

セリ科 ミツバ属

日当たりのよい湿地に自生する多年草。
草丈は30~60cm。全体に強い
香りがあるが、口味は淡白。たくさん
の栄養を含み消痰作用もある。
葉を吸物に散ら
したり、おひたし
にする。

△葉が3つに分かれている



ワサビ

アブラナ科 ワサビ属

草丈20~40cmほどの水生多年
草。北海道から九州の年間15~16℃
に水温が安定
している溪流に
自生する。日本国
有の木植物で、全
体、特に根茎に
独特の香りと辛
みがあり、葉味と
して見られる。



△ワサビの根茎

△3~5月に糸織糸田
な白い小花を咲か
せる。

おまけハーブの栽培



ハーブの名前	発芽日数	発芽温度	収穫まで
バジル	5~10日	20~25℃	約45日
ジャーマンカモミール	7~10日	15~20℃	約60日
ルッコラ	4~7日	15~20℃	約30日
タイム	15~20日	15~20℃	約45日
イタリアンパセリ	15~20日	18~23℃	約30日
ミント	10~15日	20~25℃	約30日
コリアンダー	7~14日	20~25℃	約30日
レモンバーム	10~14日	15~20℃	約45日
セージ	7~10	20~25℃	約30日
※ローマンカモミールもジャーマンカモミールと同じくらいです。	※発芽温度によって変わります。		※木4の畝ではカモミールは少し早く採れます。

ハーブにくる虫



来た回数
2回

このくらいの
大きさと
茶色と灰色が
まざったような色が
飛んでいました。
1匹できていました。

来た回数
3回



これのもう少し
小さいはありが
ミントの花に
とまっていた。
数匹きていました。



来た回数
2回
こんなはちも
来ていました。
花から花へ
いろんな花へ
とまっていました。
特にカモミールが
タガタです。
1匹できていました。

虫はあまりきません。ミントの花が多いためです。
虫たちに午前9～11時くらいの暑くなり始める時に
きます。少し花のみつなどをすてすぐ他のところにいきます。

〈分かったこと〉

・ハーブにはあまり虫はきません。

・同時にいろんな種類の虫はきませんでした。

はあり ちょう はち
(午前9時~9時) (午前10時) (午前10時50分)
(~10時45分) (~11時15分) の順番で来ていました。

・午後に来ている虫はごくわずかです。

・ミントの花でみつをすう虫が多いです。

・一つの花で長くみつをすうことはなく、ちょっと
花のみつをすたらすぐ他のところへ帰っていました。

ハーブの活用・薬効

〈ドライハーブ〉

つみとった花や葉は新聞紙やつみとったものをつるしたりしてカラカラにかわかします。

〈おいぶくろ・ポプリ〉

容器か密閉できる袋に好みのドライハーブとエッセンシャルオイルを数滴たらした保留剤を入れて2〜3週間熟成させればできあがりです。

鮮やかな色の花や果物を加えれば楽しみ方はぐんと広がります。

〈おし花〉

ハーブを本でおしてカラカラにかわかします。

<せっけん>

- ・固形の糸せっけんをおろしかねでおろすかカッターナイフで糸細かくします。
- ・生かドライハーブひとつかみに熱湯60ccを注ぎました濃いめのミント液に。
- ・茶こしてこしたミント液(大さじ3)、おろしたせっけん、はちみつ茶さじ2杯を糸凍り合わせて、ラップに包むかサラダオイルをぬった手で好みの形にまとめる。
- ・わり箸を並べた上にのせ風通しのよいところで乾燥。



※おし花をおしついたり文字をほってもOK。

<ハーブティー>

- ・生の葉を4~5枚に熱湯を注ぐ。
- ※花でもOK

＜入浴など＞

マリ入った生のハーブを木綿の袋に入れ、水を入れたなべで15分くらい煮出す。なべの煮汁を袋ごとふろに入れる。またお茶が濃すぎたときはリンスに利用すると髪をしなやかにします。

＜ハーブ 染め＞



〈ハーブワッキンワツ〉

20
ハーブの活用と薬効

・ジャム

砂糖を加えて煮つめます。

・ちょっとした料理にハーブをちぎると香がよくなります。

・クッキー・パン

クッキー生地にラベンダーなどのドライハーブを練り込んで焼きます。パン生地でもOKです。

バター 120g

卵黄 2個

薄力粉 170g

ハーブ

小さじ1

塩 ひとつまみ

砂糖 30g

サラダオイル少々

ベーキングパウダー

(天板にひきます) 小さじ1/6



いりーす
(バジルを例にします)

21
ハーブの活用と葉交力

生葉 100g オリーブオイル1カップ パルメザンチーズ 60g

松の実 50g ガーリック3〜4片 塩 小さじ $\frac{1}{2}$

① チーズ以外の材料をミキサーでかくはんします。

② 細かくなったらチーズを入れてかくはんします。

③ クリーム状になったら小さな容器に分けて入れ、表面をラップでおおって容器のふたをし冷蔵庫に保存します。

・ゼリー

① うめ酒を3倍にうすめ、米粉末ゼリーと混ぜます。

② とろ火でときます。ふっとうさせません

③ ゼリー型に3分の1ゼリー液を入れます。

④ 花を下向きにおきます。

⑤ 冷蔵庫に10分

⑥ 残りのゼリー液を入れ冷やし固める。

<ハーブの薬効>

22
ハーブの活用と薬効

ハーブの名称	薬効
ジャーマンカモミール	鎮静・鎮痛・解熱、発汗、消化促進など、風邪にも。
タイム	血液の循環をよくする、消化促進・殺菌作用など。
チャイブ	食欲を増し、消化を助ける。
ニオイゼラニウム	ゆったりした気分になさてくれる。
オレガノ	消化をよくする。
ラベンダー	気持ちをゆったりさせる。殺菌消毒、肌を整え生き生きさせる。
ミント	体臭を消す。気分をさわやかにする。
ポリジ	強壮剤。気分をさわやかにする。
レモンバーム	消化促進、鎮静
セージ	消化促進のどの痛み、老化防止。
ベルガモット	気分がさわやかになり頭痛や吐き気に効く。
ドッグローズ	ビタミンCが豊富で強壮作用。
ローズマリー	血行をよくし血管を強くする。苦返りのハーブ
バジル	頭痛、口内炎、神経痛、冷え性、肩こりなどに効果がある。



色は
こい緑

葉脈の大きさを
葉脈が白く
はっきりうきでてる。

〈葉の形〉
だ円形に近い

〈葉のふちの形〉

きんぎょきんぎょ
(鋸歯)

〈葉のつき方〉
対生

〈その他気づいたこと〉



豆知識
ペパーミントは
ウォーターミントと
スペアミントの
雑種

この部分が長い



色は
黄緑色

葉脈の
大きさを
葉脈ははっきり
あまり目立たない
〈葉の形〉
心形に近い。

〈葉のふちの形〉
波状

〈葉のつき方〉

対生

〈その他気づいたこと〉



葉は遠くからみると丸い形。

この部分が短い

<同じところ>

24
ミントアップで見ると

・葉のつき方が両方とも対生だった。

<ちがうところ>

・色 { アップルミント... 黄緑
ペパーミント... こいめの緑

・大きさ... ペパーミントの方がじゃかん大きい。

・葉の形 { アップルミント... 心形に近い
ペパーミント... たん円形に近い。

・葉のふちの形 { アップルミント... 波状
ペパーミント... ぎざぎざ (鋸歯)

その他

・ペパーミントは葉脈がはっきりしているが
アップルミントはぼやけている。

・くきと葉の間 の葉脈がペパーミントは長く
アップルミントは短い。

ハーブの歴史はとても古いです。

ヨーロッパではキリスト教発祥以前から使われ
ヨーロッパのキリスト教以前の宗教とのつながりが
深いと思われます。古代エジプトではイシワ、ブドウ
と合わせてヤグルマギクやケシの仲間が栽培薬草園が
ありました。

現在でもハーブが庭に生い茂っている家に住む人
やハーブに造詣が深い人を指して尊敬を込めて
ハーブ魔女と呼ぶことがあります。

ヨーロッパ中世をおそった*ペストのまんえんを収めた
のもハーブの知識とされ例えばセージなどを酢につけて
おいたものを飲んだり身体につけるとペストの感染を防ぐ
とされました。現在になってからの研究によるとハーブは
抗酸化性が強く免疫力を高めることが分かっています。

※黒死病は、体に黒や白のはんてんかきで苦しめられて死にいたること。

・中世ヨーロッパではハーブなどの知識に詳しくあったハーブを魔よけ等に使う知識を持った人々が魔女狩りなどで弾圧されました。キリスト教ではない宗教性生と繋がりのある人々がハーブの知識などにより人々を救い、そのことにより注目された反動として、キリスト教会が後になってこれらの知識者を弾圧したのが魔女狩りの本当の理由だと言う説があります。

ハーブの知識は、ローマの影響の少ないイギリスに残りました。現在もイギリスではハーブの知識が多く、1980年以降は代替医療として国家政策としても積極的に使用が推進されています。

・イギリスから現在のヨーロッパやアメリカにもハーブの知識が伝わりました。またヨーロッパのハーブの知識移民との接角虫によって北米先住民

にも伝わり、北米住民の使うハーブに、ヨーロッパを
原産とするセージが含まれていることもあります。
・カール大帝はハーブの知識が豊富であり、ハーブを
「医学の友にして料理人の称賛の白」
と誉めたといひます。

・日本にハーブが入ってきたのは聖徳太子の
ころより少し前で、そのころは牛1頭や金ひと
つかみとハーブの葉はいが同じくらいのか
ちだったそうです。

私のハーブ日本馬金

28



クッキー

ドライハーブとツツレーベリー
をかぼちゃクッキーに
まぜてオーブンで焼きました。
とても甘くてハーブの
香りがして
あいしょうバツグン。
とてもおいしかったです。



アイスワリム

ミントを入れたあと型にグレープフルーツ
ジュースを入れて冷とう庫でこおらせました。
少し苦みがいあってミントはスーとして
つめたかったです。



つくねハンバーグにバジルを
のせました。いい香りがして
イタリアレストランのメニューの
ような感じでした。



パイナップルミントティー。
甘くフルーティーな香り
がとてもおいしく
感じます。さとう
を少し入れると
もっとおいしくなり
ます。

30
私のハーブ体験

△小学二年生のころ
左が私で右が妹。



2013/08/18



府中三やう便局のとなりのブルーベリー
農園です。ようち園の友だちに教えて
もらいました。

1kgつみとりが1500円はん売 2000円
でたくさんとれます。

みなさんもぜひ行ってみて下さい。



ハーブ石けん

ミント液をまぜて星型にしました。
竹くしでまわりに少し星をかいたのとアップルミントを
上におしたのが「プチアレンジ」です。
スーっとした香りの石けんができました。
みなさんもいい香りの石けんを
作ってみてはいかがでしょう。

参考にした本



〈題名〉母と子の園芸教室
ハーブをたのしもう

〈作者〉ネ申田シゲ

〈絵会〉中村広子

〈出版社〉さえ-ろ 書房

〈ページ数〉47ページ

代表的なハーブの育て方と活用法がくわしくかかれています。

はいめてハーブを育てるときにピッタリです。



〈題名〉ヤマケイポケットガイド④ 様々なハーブを紹介しています。

〈作者〉亀田龍吉

〈出版社〉山と溪谷社

〈ページ数〉281ページ

50音順になっていてポプリやエッセンシャルオイル日本のハーブも書かれています。さくいん付きで調べたいものにすぐたどりつきます。

感想・まとめ

33



ハーブを育てて収穫できていろいろなことに活用
できると生活が楽しく豊かになりました。
特に料理に使うと香りも楽しめました。
調べる前はハーブは遠くに感じましたが、
スーパーマーケットに売られているのもハーブだったり
野草もハーブのものと知って
ごく身近に感じました。

まとめ

- ・ハーブは楽に栽培できます。
- ・種類も育て方も様々です。
- ・日本古来のハーブもあります。
- ・ハーブにくる虫もごくわずかいます。
- ・ハーブにはそれぞれ薬効もあります。
- ・活用法も様々で生活が豊かになります。
- ・同じ種類でも花や葉っぱの形がちがうことがあります。
- ・歴史はとても古く文化も様々でしたが昔も今もハーブは役立ち楽しまれていました。

さくいん〜本で〜てきた言葉〜 ()は他の名前です。

アサツキ...11 (アンディーフ)...9 イタリアンパセリ...14

イングリッシュラベンダー...10 おし花...17 オリーブ...7

オレガノ...7 (ガーデンセージ)...8 (カミツレ)...8

カモミール...8 (キクニガサ)...9 クチナシ...11

クッキー...20 ゴマ...11 (ゴモンラベンダー)...10

コリアンダー...14 サフラン...8 (サフランクロッカス)...8

(サンフラワー)...9 サンショウ...11 シソ...12 シヤスミン...8

(ジャハニースペッパー)...11 シャム...20 ショウガ...12

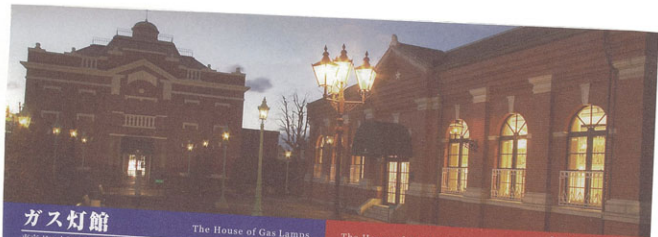
(ジンジャー)...12 (セイヨウタンポポ)...9 セージ...8

(セサミ)...11 (セリ)...21 ソース...21

タイム...14 ダンディライオン...9 チコリ...9

トクダミ...12 トライハーフ...17 においふくろ...17

入浴など...19 ハーブティ...18 バシツレ...14
 バター (ハナハッカ)...7 パン...20 (バンコウカ)...8
 ヒマワリ...9 ブルベリ-9 ポプ...17 ミツバ...13
 ミント...10 ラベンダー...10 レッコラ...14 レモンバーム...14
 (ワイルドマジョラム)...7 ワサビ...13



ガス灯館

The House of Gas Lamps

東京ガス本郷出張所を移設復元(明治42年建築)

文明開化のシンボル・ガス灯とその時代に描かれた錦絵を展示し、ガス灯の誕生と普及事業、ガス灯とともに歩んだ人々の暮らしをご紹介します。

The House of Gas for Life

くらし館

東京ガス子住工場計量器室を移設復元(明治45年建築)

「ガスとくらしの一世紀」をはじめとする5つのコーナー「瓦斯器具立体型録」「広告でつづるガスのあるくらし」等で、120年にわたるくらしとガスのかかわりを展開しています。

ハーブの苗をもらった
ガスミュージアム。



5年11才

女

実験と研究

わたしのハーブ
しじこ

漢登日花里