

世界の ハーブ手帖

HANDY BOOK OF THE WORLD HERBS

価格
本体
680円
+税

毎日の暮らしに取り入れたい

身近なハーブ

71種類

【ラ】	58	ラベンダー	90
	59	リコリス	92
	60	ルー	93
	61	ルパーブ	94
	62	レモングラス	96
	63	レモンバーム (メリッサ)	98
	64	ローズ	100
	65	ローズヒップ	102
	66	ローズマリー	104
	67	ローゼル (ハイビスカス)	106
	68	ローレル	107

【ワ】	69	ワームウッド	108
	70	ワイルドストロベリー	109
	71	ワサビ	110

Column ハーブの活用アイデア&レシピ

1	ハーブを食べる
	ハーブの保存方法.....114
	ハーブソルト.....115
	ハーブオイル.....116
	ハーブビネガー.....117
	ハーブバター.....117
	ハーブペースト.....118
	ブーケガルニ.....119
2	ハーブを飲む
	ハーブティーの入れ方.....120
	症状別ブレンドレシピ.....121
	デトックスウォーター.....123
3	ハーブを楽しむ
	精油について.....124
	石けん.....125
	バスソルト.....126
	バスオイル.....126
	ポプリ.....127
	キャンドル.....127

【サ】	23	サフラワー	38
	24	サフラン	40
	25	シソ	42
	26	ジンジャー	44
	27	スイートバイオレット	46
	28	セイボリー	47
	29	セージ	48
	30	セントジョンズワート	50
	31	ソレル	51

【タ】	32	ターメリック	52
	33	タイム	54
	34	トラゴン	56
	35	ダンディライオン	57
	36	チコリ	58
	37	チャービル	60
	38	チャイブ	61
	39	ディル	62

【ナ】	40	ナスタチウム	64
	41	ネトル	65

Column ハーブの育て方.....66

【ハ】	42	バジル	68
	43	バセリ	70
	44	パッションフラワー	72
	45	フィーバーフュー	73
	46	フェンネル	74
	47	フラックス	76
	48	ポリジ	77

【マ】	49	マーシュマロウ	78
	50	マートル	79
	51	マジョラム	80
	52	マロウ	82
	53	ミョウガ	83
	54	ミント	84

【ヤ】	55	ヤロウ	86
	56	ユーカリ	88
	57	ヨモギ	89

CONTENTS

ハーブを知る

ハーブの歴史	4
ハーブを安全に使用するために	5
この本の見方	6

【ア】	01	アーティチョーク	7
	02	アニス	8
	03	アロエ	10
	04	アンジェリカ	12
	05	イブニングプリムローズ	13
	06	イランイラン	14
	07	エキナセア	15
	08	エルダー	16
	09	オリーブ	18
	10	オレガノ	20
	11	オレンジ	22

【カ】	12	ガーリック	24
	13	カフィアライム	25
	14	カモミール	26
	15	ガランガル	28
	16	カレープラント	29
	17	カレンデュラ	30
	18	キャットニップ	32
	19	グレープフルーツ	33
	20	クレソン	34
	21	コーンフラワー	35
	22	コリアンダー	36



アニス

和名：セイヨウウイキョウ
学名：Pimpinella anisum



▲小さな白い花をたくさん付ける

▼種子のように見える果実(アニシード)



▶50cmほどの高さに成長する

古代エジプトでも珍重された歴史あるハーブ

古代エジプト時代、ミイラの防腐剤としても使われていたアニスは、最も古いハーブの一つだ。古代ギリシャ時代には薬草として扱われ、母乳の分泌を促すほか、魔よけとしての効果もあると信じられていた。

またイギリスでは、修道院でしか栽培されなかったために希少価値が高く、大部分を輸入に頼っていた。一三〇五年には、エドワード一世がロンドン橋を通過するアニスに特別税をかけ、橋の修理費をまかなったという話は有名。

主に使用する部分は、「アニシード」と呼ばれる果実。甘い香りと味が特徴の成分アネトールが多く含まれており、ケーキやクッキー、魚や鶏肉料理の風味付けに利用される。

ABOUT THE HERB

分類 セリ科/一年草
原産地 地中海東部沿岸
草丈 30~50cm
使用部分 果実、葉、花
用途 料理、お茶、美容健康、クラフトなど
効能 消化促進、利尿、消臭、鎮咳、防腐、通経、整腸、去たん、抗炎症など

このほか、果実を蒸留して精油を作ったり、生の葉をサラダで食べることもある。

薬用としては、古くから消化剤として珍重され、古代ローマ時代には肉料理の後、口臭を消す目的からもアニス入りのケーキがよく出されていた。現在でも、たんを切る去たん剤としてせき止めの錠剤に使われたり、苦い薬のコーティングに使われたりと、幅広く利用されている。

ハーブティー 甘くスパイシーな味

肉料理や揚げ物を食べた後に飲むとすっきりする。せきやたんにはアニスティーでうがいをするとうい。

効能
消化促進や口臭予防のほか、たんを除去する効果がある。



▶アニスで香り付けたギリシャのリキュール「ウーヅ」

RECIPE

アニシード(小さじ2)をつぶしてから、ポットに入れて熱湯を注ぎ、フタをして5~10分蒸らす。また、アニシード(小さじ1/2)を牛乳に入れて温めると、スパイシーなホットミルクに。

※妊娠中の服用を避ける

料理 デザートとの相性は抜群!

アニスの香味は空気に触れると変わりやすく、すりつぶすと直後から風味を失い始めるため、アニシードをそのまま保存しておき、使う分だけをすりつぶして使うのが一般的(葉や茎はそのままサラダやスープに使う)。アニシードをケーキやパンなどに混ぜて焼くと甘い香りが付くほか、ジャムや肉料理に使うソースに混ぜてもおいしい。オランダでは、赤ちゃんが生まれると、チョコレートでコーティングしたアニシードをビスケットに載せたお菓子「マウシエ」を客にふるまう習慣がある。



▲アニシードとイチジクのソースをかけた鴨肉のロースト

◀アニシード入りのフルーツケーキはクリスマスにもぴったり



◀オランダの「マウシエ」。女の子はピンク、男の子は青のアニシードを載せる



育て方

育てやすさ：★★☆☆☆

種まき	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
花期												
収穫												

注意点

- 移植を嫌うので直まきする
- 3月以降の成長期には水切れを起こさないように注意する
- 果実は茶色になってから穂ごと収穫し、乾燥保存する



▶ギリシャのアニス畑

美容・健康

効能(精油)

- 精神疲労、ストレス
- 吐き気
- 頭痛
- めまい
- 消化不良
- 虫よけ
- せき、たん など



入浴に

精油をバスオイルに入れてリラックスを。

ペットの防虫に

アニシードをポプリや匂い袋(精油を含ませた布でも可)に入れてペットの首輪に付けると、消臭効果のほか、ダニやノミを予防してくれる。

※強力な精油のため、乳幼児、妊婦、敏感肌の人、子宮疾患のある人は使用を避ける





アロエ

和名：キダチアロエ、アロエベラ
 学名：Aloe arborescens (キダチ)
 Aloe vera (ベラ)

美容成分を
 たっぷり含んだ
 利用価値の高い葉草



◀アロエベラ



◀キダチアロエの花

昔から「医者いらず」と呼ばれ、薬用として重宝されてきたアロエは、日本人にもなじみ深いハーブの一つ。葉から出る汁の苦さから、アラビア語で「苦い」を意味する「アロホ」が名前の語源といわれている。

肉厚の葉を持つ多肉植物で、南アフリカを中心に、マダガスカル島やアラビア半島などに、約四〇〇種(諸説あり)が分布している。数センチ〜一メートルと大きさもさまざまだが、主にハーブとして使用されるのは、キダチアロエとアロエベラだ。

冬になると鮮やかな赤い花を咲かせるキダチアロエは、観賞用として広く普及している種。葉肉の汁は、軽いやけどや虫さされに効く民間薬と

しても利用されている。一方のアロエベラは、古代エジプトの書物にも記されているなど、紀元前から薬として珍重されてきた種。葉肉は肉厚で苦味も少ないため、食用に用いられるほか、美肌効果や保湿効果、炎症を抑える効果があることから、さまざまな化粧品に配合されている。クレオパトラはアロエベラの汁を体中に塗り、その美貌を保ち続けたという。

ABOUT THE HERB

分類 ススキノキ科/多年草
 原産地 南アフリカ、マダガスカルなど
 草丈 15cm~1m
 使用部分 葉(葉肉)
 用途 料理、お茶、美容健康
 効能 便秘改善、整腸、美肌、抗炎症など

ハーブティー 青臭く苦い味 ▶アロエジュース

苦くて飲みにくいので、ほかのお茶やハーブにブレンドすると飲みやすい。

効能
 便秘改善に非常に効果的だが、飲み過ぎには注意する。

RECIPE
 薄切りにして乾燥させたアロエの葉(小さじ1)をポットに入れて熱湯を注ぎ、フタをして5~10分蒸らす。

その他のアレンジ
 ホワイトリカーや焼酎にアロエの生葉、レモンの絞り汁、砂糖を漬け込んで冷暗所に1~2カ月置くと、アロエ酒に。また、アロエの葉肉、水、ハチミツをミキサーで混ぜ、好んで牛乳、野菜、果物などを入れると飲みやすいアロエジュースの完成。

※妊娠・授乳・生理中の人、痔疾、腎臓障害のある人は服用を避ける



美容・健康 肌のトラブルや血行促進に

効能
 ■アトピー ■乾燥肌 ■肌荒れ ■消化不良 ■やけど ■便秘など

化粧水に
 アロエの葉肉とアルコールをミキサーで混ぜ、グリセリンを加えたものを消毒した容器に入れて保存する。

石けんとして
 トゲを落としたアロエの葉をミキサーで混ぜたものや、乾燥させた葉の粉末などを加えた手作り石けんは、美肌効果抜群。



▲アロエの葉肉を使った石けんとクリーム

肌トラブルの治療に

生葉をしぼった液、または細かく刻んだ葉を患部に湿布すると、やけどやすり傷、日焼けや虫さされのほてりなどを抑えてくれる。

入浴に

細かく刻んだアロエの生葉、または乾燥させた葉を木綿の袋に入れてお湯に入れてから入浴すると、血行が良くなり、体を芯から温めてくれるので、湯冷めを防ぐ効果がある。



▲アロエエキスは小瓶に入れて保存しておく

料理

シロップやハチミツと合わせて食べやすく



▲アロエの葉肉

食用にするのは、透明なゼリー状の葉肉部分。葉の皮をむいて熱湯にさっとくぐらせ、食べやすい大きさに切った葉肉は、刺身のほかサラダに加えて食べるのがおすすめ。また、砂糖とレモン汁でシロップ煮にし、ヨーグルトにあえればデザートにもなる。

▶ヨーグルトにあえてデザートに



育て方

▶スペイン・カナリア諸島のアロエベラ畑



育てやすさ：★★★★☆

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
植付け												
花期												
収穫												

注意点

- 寒さに弱いので、鉢植えにする
- 冬は屋内に取り込む
- 日当たりが良く、水はけの良い場所を好む
- 2年に1度植え替える

イブニングプリムローズ

05

Evening primrose

和名：メマツヨイグサ
学名：Oenothera biennis

女性の悩みに働きかける
「王様の万能薬」



▲成熟した種子から
オイルを採取する



▲花は夕方咲き始
め、朝にはしぼむ

北 アメリカ原産の生命力の強い植物で、路地や荒地など、至る所で旺盛に繁殖する。かつてアメリカ先住民は、葉や根を食用にしたほか、まるごとすりつぶして肌に塗り、傷口や皮膚炎の治療に利用したといわれている。一七世紀以降にヨーロッパに伝わると、その薬効が認められ、イブニングプリムローズは「王様の万能薬」として重宝されるようになった。

葉や茎、根を乾燥させてハーブティーとして手軽に利用できるほか、種子から採れるオイルには、必須脂肪酸の一つであるガンマリノール酸が含まれており、月経前症候群(PMS)や更年期障害の症状の改善、血圧を下げるといった効果が期待されている。

美容・健康

◆ マッサージオイルに
種子から採取したオイルは、マッサージオイルとして肌に塗布すると効果的。ただし、香りが強くやや粘性があるため、ほかのオイルに5~20%程度の割合で混ぜて使うのがおすすめ。 ▶イブニングプリムローズオイル

育て方

育てやすさ：★★★★★

- 日当たりと水はけが良い場所で育てる
- しぼんだ花は早めに摘んでおくと花を長く楽しめる

種まき	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
花期												
収穫												



ABOUT THE HERB

分類 アカバナ科/二年草
原産地 北アメリカ
草丈 30cm~1.5m
使用部分 葉、花、根、種子
用途 料理、美容、お茶など
効能 美肌、PMS・更年期障害の緩和、コレステロール値の改善、血圧抑制など

アンジェリカ

04

Angelica

和名：セイヨウトウキ
学名：Angelica archangelica

不安や緊張を和らげる
「天使のハーブ」



▲黄緑色の傘形の花
を咲かせる



◀▼葉と茎

アンジェリカとは、「天使」を意味するラテン語に由来し、大天使ミカエルの記念祭の時期に花を咲かせることから、その名が付けられた。ミカエルは悪と戦う守護天使であり、アンジェリカの芳香は悪魔を退け、病気を治すと信じられていたことから、ヨーロッパでは最も重要なハーブの一つであった。

根や茎から抽出される精油にはホルモンの分泌を調整する作用があり、婦人病や冷え性、のぼせ、貧血症などに効果があることから、「女性のための朝鮮人参」とも呼ばれる。強い芳香を生かして、香水、リキュールや料理の香り付けに用いられるほか、砂糖漬けにした茎は、ケーキのデコレーションにも利用される。

ハーブティー

柑橘(かんきつ)系に東洋の香りが混ざった独特の香りで、少し苦味があるため、香りの強いハーブとのブレンドがおすすめだ。

効能

不安や緊張、気分が沈んでいる時に飲むと、心を落ち着かせ、ストレスを緩和する効果がある。

▶乾燥させた根は
ハーブティーに



育て方

育てやすさ：★★★★☆

- 冷涼地の植物であるため、半日陰の場所を好む
- 気温が高くなる夏は特に注意

種まき	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
花期												
収穫												

ABOUT THE HERB

分類 セリ科/二~多年草
原産地 北/南ヨーロッパ、西アジア
草丈 1~2m
使用部分 葉、花、茎、根、種子
用途 料理、お茶、美容健康、クラフトなど
効能 疲労回復、自律神経調整、利尿、代謝促進など

エキナセア

07

Echinacea 和名：ムラサキバレンギク
学名：Echinacea purpurea



▼乾燥させた花



◀赤紫色のほか、白や黄色の園芸品種もある

見た目の美しさも楽しめる
「インディアンのハーブ」

中 心部分が突き出たようなユニークな花の形と、美しい赤紫色が特徴的なキクの仲間。かつて、アメリカ先住民の人々が解毒や炎症の治療に用いたことから、植民者たちに「インディアンのハーブ」と呼ばれていた。主な効能として、免疫力を高め、ウイルスや細菌の侵入を予防する効果が期待されており、欧米ではサプリメントなどに取り入れられている。

利用方法は、全草を乾燥させて碎き、ハーブティーにするのが一般的だが、薬効成分が最も多く含まれる根も、煮出してうがい薬にするなどの痛みを抑える効果がある。また、夏から秋にかけて咲く花は、園芸やクラフトで楽しむことができる。

ABOUT THE HERB

分類 キク科/多年草
原産地 アメリカ北部
草丈 60~100cm
使用部分 葉、花、根
用途 お茶、健康、クラフトなど
効能 免疫力向上、抗炎症、抗ウイルス、発汗、抗アレルギーなど

ハーブティー

ほのかな草木の香りとマイルドな味わい。ほかのハーブティーとのブレンドもおすすめ。

効能 のどの炎症を抑えるほか、風邪やインフルエンザ予防、花粉症などのアレルギー症状にも効果がある。

▶エキナセアティー

育て方 育てやすさ：★★★★☆

- 半日以上日が当たる場所で育てる
- 冬は腐葉土などを盛り、凍結を防ぐ

種まき	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
花期												
収穫												

イランイラン

06

Ylang-ylang 和名：イランイランノキ
学名：Cananga odorata



▲マダガスカルイランイラン畑



▲先が丸まった花びらが特徴

かぐわしい芳香を放つ
「花のなかの花」

タ ガログ語で「花のなかの花」を意味するイランイラン。その名が示す通り、枝から垂れ下がるようにして、黄色、ピンク、藤色の美しい花を咲かせる。

特に、花から漂う甘く濃厚な香りは、風に乗って遠くまで匂うほど強く、「パフュームツリー」の別名を持つ。そのため主に高級な香水の原料として使われており、なかでも黄色い花を蒸留した精油は、品質、香りともに最も優れているとされている。

そのエキゾチックな香りには、古くから催淫効果があるといわれ、インドネシアでは、結婚式を挙げたばかりの新婚夫婦のベッドに、イランイランの花びらをまく習慣が続いているという。

美容・健康 効能(精油)

- ストレス
- 不妊
- 薄毛
- 乾燥肌 など

ヘアケア 古くから整髪料に使用されてきたイランイランの精油。髪の毛の成長を促す作用もあるので、シャンプーなどのヘアケア類や、香水などに配合するのもおすすめ。

育て方 育てやすさ：★★★★☆

- 寒さに弱いため、冬は最低8~10℃を保つ
- やや湿り気のある酸性の土壌を好む

種まき	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
花期												
収穫												

ABOUT THE HERB

分類 バンレイシ科/常緑高木
原産地 東南アジア
草丈 5~15m
使用部分 葉、花、茎
用途 美容健康など
効能 抗うつ、鎮静、催淫、血圧降下、抗炎症、抗菌、精神高揚、ホルモン活性化など

ア
カ
サ
タ
ナ
ハ
マ
ヤ
ラ
ワ

ア
カ
サ
タ
ナ
ハ
マ
ヤ
ラ
ワ



エルダー

Elder 和名：セイヨウニワトコ
学名：Sambucus nigra



▲熟した果実は食用に

さまざまな薬効を持つ「万能の薬箱」



▼エルダーの花

エ ルダーの名前は、アングロ・サクソン語の「エルド(炎)」に由来し、火を起すためにその枝が利用されていたことによる。また、枝や幹を煎じて水あめ状になったものを、骨折治療のための湿布剤に用いたことから、別名を「接骨木せつこつぎ」ともいう。

果実・花・樹皮・葉・根など、全ての部分に優れた薬効を持つエルダー。その歴史は古く、紀元前五世紀に「医学の祖」ヒポクラテスが使用したという記述が残されているなど、ヨーロッパでは「万能の薬箱」と呼ばれ、民間薬として親しまれてきた。

エルダーにまつわる伝説や迷信も多く、病気や悪霊を寄せ付けない厄よけやお守りとして、枝や幹などを扉や窓に

ABOUT THE HERB

分類 スイカズラ科/落葉低木
 原産地 ヨーロッパ、南西アジア、北アフリカ
 草丈 2~10m
 使用部分 花、果実、枝、幹
 用途 料理、お茶、美容健康、クラフト、染料など
 効能 発汗、利尿、抗ウイルス、去たん、便秘改善など

吊るしたほか、花を布袋に入れて身に付けていたという。薬効としては、よく知られている風邪やインフルエンザの症状を鎮めるだけでなく、シミやそばかすの軽減、花粉症による目の充血・鼻水の改善など、多岐にわたる。防虫効果も認められており、かつてイギリスでは虫よけのためにトイレのそばに植えられていたなど、まさに万能の名にふさわしいハーブだ。



▲エルダーの果実のジャム

※種子には毒があるので、生食を避ける

料理 果実はビタミンたっぷり

夏に濃い青紫色の実を付けるエルダー。果実はエルダーベリーと呼ばれ、ヨーロッパでは古くからワインやシロップ、ジャムなどの食用に利用されているほか、染料としても用いられてきた。また、ビタミンA、ビタミンB、ビタミンCなど、栄養素も豊富で、風邪の予防やインフルエンザ、アンチエイジングにも効果がある。

花を利用する

果実以外に、花も食用が可能。衣を付けて揚げるほか、砂糖をまぶしデザートとしても食べることができる。

ハーブティー 就寝前のリラクセスに最適

マスカットに似た甘い香りがあり、優しい味わいのエルダーティー。不安や憂うつを和らげ、神経の緊張をほぐす効果があるため、寝る前に飲むのがおすすめ。



▲乾燥させた花

効能

風邪やインフルエンザの症状を改善するほか、感染症予防のうがい薬としても利用できる。

RECIPE

乾燥したエルダーフラワー(小さじ1)をポットに入れて熱湯を注ぎ、フタをして2~3分蒸らす。香りをかぐようにして飲むとよい。



▲エルダーの花で作るシロップとジュースは、ヨーロッパではおなじみ

▲エルダーフラワーのハーブティー

その他のアレンジ

砂糖水とレモン汁に花を漬け込んだエルダーフラワー・シャンパンは、今も親しまれているイギリスの夏の飲み物。また、花を砂糖などと煮詰めたシロップは、水や炭酸で割ってジュースとして楽しめるほか、白ワインで割れば自家製カクテルに。果実を焼酎に漬けた果実酒も美味。

美容・健康

エルダーのバスグッズ

効能

- ストレス、不安
- シミ、そばかす
- 風邪の諸症状
- 花粉症、鼻炎など

化粧水として

肌を引き締める効果や、シミやそばかすの改善も期待できるエルダー。ハーブティーが残ったら、そのまま化粧水としても利用することができる。

入浴に

エルダーの花とペパーミントを綿の布袋に入れて湯船の中でもみほぐすハーブバスは、のどが痛む時におすすめ。



育て方

育てやすさ：★★★★☆


種まき	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
花期												
収穫												

注意点

- 乾燥に弱いので水やりに注意する
- 夏は株が蒸れて弱らないよう、鉢植えは風通しの良い半日陰に置く
- 生育が旺盛なので、スペースに注意する

成長したエルダーの木





世界の ハーブ手帖

2016年 6月21日 第1刷発行

発行所 日販アイ・ピー・エス株式会社
〒113-0034 東京都文京区湯島1-3-4

発行人 柳卓也

企画・制作 株式会社エディング

編集 乙原優子・谷伸子

デザイン 乙原優子

写真 Shutterstock

印刷所 株式会社 ツーネット

【この本に関するお問い合わせ先】

【電話の場合】

- 本書の内容については
03-5228-3951 (株式会社エディング 出版編集部)
- 在庫、不良品(落丁、乱丁)については
03-5802-1859 (日販アイ・ピー・エス株式会社)

【文書による本書内容のお問い合わせの場合】

株式会社エディング 出版編集部
〒162-0811 東京都新宿区水道町2-14 柴木ビル2F
『世界のハーブ手帖』係

©NIPPAN-IPS CO.,LTD
Printed in Japan ISBN 978-4-86505-053-0

本書の内容、写真などの転載、複製、
複写(コピー)、翻訳を禁じます。
本書を購入いただいたお客様ご本人あるいは第三者に依頼して、
デジタル化することは、個人や家庭内の利用でも
著作権法により認められておりません。