

はじめての THE FIRST
HERB HANDBOOK

ハーブ手帖

基本のハーブ
70
種類



◀ハーブティーに

70種類の身近なハーブを詳しく紹介します。

取り入れたい、
今すぐ暮らしに

カモミール、タイム、ミント、
ラベンダー、ローズマリー、バセリ
レモングラス、ローズヒップ etc.



ナ

- 39 ナツメグ 72
- 40 ネットル 74

ハ

- 41 ハイビスカス 75
- 42 バジル 76
- 43 パセリ 78
- 44 パッションフラワー 80
- 45 フィーバーフュー 81
- 46 フェンネル 82
- 47 フラックス 84
- 48 ブラックベリー 85
- 49 ポリジ 86

ラ

- 58 ラベンダー 102
- 59 リコリス 104
- 60 ルー 105
- 61 ルパーブ 106
- 62 レモングラス 108
- 63 レモンバーム 110
- 64 ローズ 112
- 65 ローズヒップ 114
- 66 ローズマリー 116
- 67 ローレル 118

ワ

- 68 ワームウッド 119
- 69 ワイルドストロベリー 120
- 70 ワサビ 122

column ハーブを楽しむ 124



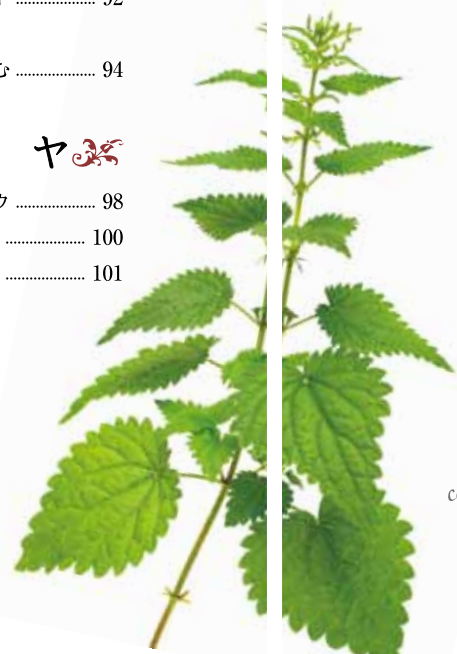
マ

- 50 マートル 87
- 51 マジョラム 88
- 52 マロウ 90
- 53 ミョウガ 91
- 54 ミント 92

column ハーブを飲む 94

ヤ

- 55 ヤロウ 98
- 56 ユーカリ 100
- 57 ヨモギ 101



CONTENTS

column ハーブを知る 4

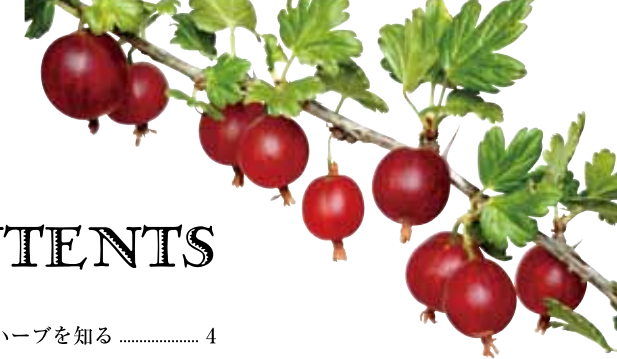
ア

- 01 アニス 8
- 02 アロエ 10
- 03 アンジェリカ 12
- 04 イランイラン 13
- 05 エルダー 14
- 06 オリーブ 16
- 07 オレガノ 18
- 08 オレンジ 20

カ

- 09 ガーリック 21
- 10 カモミール 22
- 11 カルダモン 24
- 12 カレープラント 25
- 13 カレンデュラ 26
- 14 グースベリー 28
- 15 クランベリー 30
- 16 グレープシード 32
- 17 グレープフルーツ 33
- 18 クレソン 34
- 19 クローブ 36
- 20 コーンフラワー 38
- 21 コリアンダー 39

column ハーブを育てる 40



サ

- 22 サフラワー 42
- 23 サフラン 44
- 24 サンドルウッド 46
- 25 サンフラワー 47
- 26 シナモン 48
- 27 ジンジャー 50
- 28 スイートバイオレット 52
- 29 セイボリー 53
- 30 セージ 54

タ

- 31 ターメリック 56
- 32 タイム 58
- 33 タラゴン 60
- 34 ダンディライオン 61
- 35 チコリ 62
- 36 チャービル 64
- 37 チャイブ 65
- 38 デイル 66

column ハーブを食べる 68



ANISE

アニス

01



古代エジプトでも珍重された歴史あるハーブ



▲種子(アニシード)

▶小さな白い花をたくさん付ける



古代エジプト時代、ミイラの防腐剤としても使用されていたアニスは、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稀少価値が高く、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、橋の修理費をまかされたという話は有名。主に使用する部分は、「アニシード」と呼ばれる種子。甘い香りと味が特徴の成分アニ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。

このほか、種子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、口臭を消すために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。

HERB DATA

- ◆ 学名 … Pimpinella anisum
- ◆ 分類 … セリ科/一年草
- ◆ 和名 … アニス
- ◆ 原産地 … 地中海東部沿岸
- ◆ 草丈 … 約30~50cm
- ◆ 使用部分 … 葉、花、種子
- ◆ 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

育て方のポイント

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

- ◆ 育てやすさ：★★★★☆
- ◆ 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
 - ・種子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

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よい。
- ◆ 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。



▲トルコの蒸留酒「ラク」

- ◆ 作り方
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。
- ◆ その他のアレンジ
種子から採れる精油は、トルコの蒸留酒「ラク」をはじめ、地中海沿岸地方でリキュール類の味付けと香り付けによく利用される。家庭でもリキュールにアニスを漬け込んでおけば、手軽に芳香を楽しめる。

※妊娠中の服用を避ける

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

- ◆ ペットの防虫に：種をポプリや匂い袋(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。
- ◆ 入浴に：精油をお湯に入れてリラックスを。
※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



料理

- ▶ アニシードといちじくのソースをかけた鴨肉のソテー
- ◆ 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、種子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)。種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美味しい。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「マウシェ」を客にふるまう習慣がある。



◀「マウシェ」。女の子はピンク、男の子は青のアニシードを載せる

◀アニシード入りのアーモンド・ビスコッティ。イタリアの焼き菓子で、コーヒーや紅茶にぴったり

ALOE

アロエ

美容成分をたっぷり含んだ
利用価値の高い薬草



▲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。

肉厚の葉をもつ多肉植物で、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400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。葉肉は肉厚で苦みも少ないため、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。

HERB DATA

- ◆ 学名 … Aloe arborescens (キダチ) Aloe barbadensis (ベラ)
- ◆ 分類 … ユリ科 / 多年草
- ◆ 和名 … キダチアロエ アロエベラ
- ◆ 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
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。

◆ 作り方
薄切りにして乾燥させたアロエの葉(小ざじ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、好みで牛乳、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。

▲アロエジュース

※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

育て方のポイント

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

- ◆ 育てやすさ：★★★★☆
- ◆ 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
 - ・日当たりがよく、水はけの良い場所を好む
 - ・2年に1度植え替える



スペイン・カナリア諸島のアロエベラ畑

料理

◆ シロップやハチミツと合わせて食べやすく

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、刺身や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、ヨーグルトにあえてデザートとしても美味。



◀アロエの葉肉

▶ヨーグルトにあえてデザートに

美容・健康

- ◆ 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。

◆ 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。

◆ 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。

▶アロエエキスは小瓶に入れて保存しておく

◀アロエの葉肉を使った石けんとクリーム



はじめてのハーブ手帖

THE FIRST HERB HANDBOOK 

2013年6月6日 第1刷発行

2013年6月13日 第2刷発行

企画・編集 株式会社エディング
<http://www.eding.co.jp/>

編集スタッフ 谷伸子・小出彩奈・多田あゆみ・
乙原優子・梶間伴果

デザイン 谷伸子

写真 Shutterstock
photolibrary

文 株式会社エディング 出版編集部

発行人 齋木祥行

発行所 株式会社メディアパル
〒162-0813
東京都新宿区東五軒町 6-21
TEL 03-5261-1171 FAX 03-3235-4645

印刷・製本 株式会社光邦

無断転載・複写を禁じます。
定価はカバーに表示してあります。
落丁本・乱丁本はお取り替えいたします。

© Media Pal.com 2013
Printed in Japan
ISBN978-4-89610-139-3 C0077