

世界の

ハーブ手帖

HANDY BOOK OF THE WORLD HERBS

毎日の暮らしに取り入れたい

身近なハーブ

71種類



ハーブを知る

Knowledge of Herbs



人々の生活に欠かせない存在として、古代から利用されてきたハーブ。そんな身近な存在のハーブについて知り、さらに日々の暮らしのなかで利用してみよう！



Garlic



Peppermint

ハーブの歴史

ラテン語で「草」を意味する「ヘルバ (herba)」に由来するハーブ。今では、食用、飲用、薬用、美容、園芸、装飾など、生活のありとあらゆる場面で幅広く利用されている身近な存在だ。

その歴史は古く、約1万年前には栽培されていたという。紀元前3000年の古代バビロニアの粘土板には、熱病などの病気に対処するためにハーブを利用していた記録が記されているほか、古代エジプトのパピルスには、美容における利用方法なども紹介されている。また、同じく古代エジプトでは、ミイラの防腐剤として、クミン、マジョラム、シナモン、クローブ、アニスなどのハーブやスパイスが使われていた。さらに、彼らはそれぞれのハーブの特性を生かし、繊維や染料の材料として、また、神に捧げる宗教儀礼における香料としても用いた。

その後、エジプト人からその利用法を学んだ古代ギリシャ人たちは、さらにハーブの研究を進めた。なかでも、「医学の祖」と呼ばれるヒポクラテス(右図)は、医学の分野で初めて400種類のハーブを処方し、後世に大きな影響を与えた。

中世ヨーロッパでは、医師の役割も担っていたキリスト教の修道士が、修道院のなかに薬草園を設けて治療に利用しており、こうしたハーブの知識が、ヨーロッパ中を襲ったペストの蔓延から人々を救ったといわれている。また、当時のヨーロッパは下水設備が整っておらず、入浴の習慣も一般的でなかったため、体臭を隠すための香水としての利用が広まった。なかでも、マリー・アントワネットやナポレオンは香り好きで有名だったという。

ヨーロッパと同様に、中国の漢方や、インドの伝統医学アーユルヴェーダなど、世界の各地域でも古くから利用されてきたハーブ。医学の進歩とともにその需要は減ったものの、近年は、健康・環境志向の高まりによる意識の変革などから、自然の力を生かすハーブが再び見直されている。



アーティチョーク

01

Artichoke

和名：チヨウセンアザミ
学名：Cynara scolymus



▲アーティチョークの花



▼食用となる
つぼみの断面

イモのような風味の
巨大なつぼみ

人の背丈を超える高さまで成長するアザミの仲間、日本ではまだなじみが薄い、ヨーロッパでは初夏〜夏にかけて出回るポピュラーな食材だ。古代ギリシャ・ローマ時代から食べられていたが、一五世紀にイタリアで栽培が始まり、その後ヨーロッパ各地に広まっていった。食用となるのは一五センチにもなるつぼみとがくの部分で、ゆでるとイモやユリ根のようなほくほくとした食感になる。また、ユニークな形状からドライフラワーとしても楽しまれるほか、アーティチョークの葉に含まれるシナリンという成分には肝臓の解毒作用があるといわれ、二日酔いを防ぐハーブティーとしても飲まれている。

料理

※ さまざまな洋食にマッチ

食用になるがくとつぼみの芯は、10〜15分ほどゆでればパスタやソテー、サラダなど、さまざまな料理に使うことができる。下ごしらえは、レモン水に浸しながら行うと変色を防ぐことができる。

※キク科アレルギーの人は服用を避ける

育て方

育てやすさ：★★★★☆

- 年間を通じて日当たりの良い場所で育てる
- 夏は過湿に注意し、冬は霜よけが必要



▲アーティチョークの
パスタ

ABOUT THE HERB

分類 キク科/多年草

原産地 地中海沿岸

草丈 1.5~2m

使用部分 葉、つぼみ

用途 料理、お茶、クラフトなど

効能 肝臓機能強化、解毒、
消化促進、コレステロール
値の改善、利尿など

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

ア
カ
サ
タ
ナ
ハ
マ
ヤ
ラ
ワ



Elder 和名：セイヨウニワトコ
学名：Sambucus nigra

さまざまな薬効を持つ
「万能の薬箱」

▼エルダーの花



▲熟した果実は
食用に

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
こ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^{せつこつぼく}」ともいう。
果実・花・樹皮・葉・根な
ど、すべ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
にトイレットペーパーに植えられて
いたなど、まさに万能の名に
ふさわしいハーブだ。



ア
カ
サ
タ
ナ
ハ
マ
ヤ
ラ
ワ

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。



▲エルダーの実のジャム

※種子には毒があるので、生食を避ける

ハーブティー

就寝前のリラックスに最適

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。

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。



▲乾燥させた花

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穂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を楽しめるほか、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。



▲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

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：★★★★☆

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



Orange

和名：ダイダイ、アマダイダイ
 学名：Citrus aurantium (ビター)
 Citrus sinensis (スイート)



▼ビターオレンジ
の果実



▲オレンジの花

ストレスを和らげる
フルーティーな香り

柑 橘類の薬効は古来より知られ、中国の漢方でも使われてきた。特に、オレンジの皮は「橘皮」、時間が経って薬効が高くなったものは「陳皮」と呼ばれており、日本の七味唐辛子や、中国の五香粉など、スパイスとしても用いられている。

ハーブティーやアロマテラピーに使うオレンジには、ビターオレンジとスイートオレンジの二種類があり、それぞれ和名を「ダイダイ」、「アマダイダイ」という。どちらも乾燥させた果皮をお茶にして飲むことで、鎮静・発汗作用などの効果を得られるが、ビターオレンジの方が薬効が優れている。また、果皮から採取される精油の香りにもリラククス効果があり、アロマテ

ABOUT THE HERB

分類 ミカン科/常緑小高木
 原産地 インド、中国
 草丈 4~5m
 使用部分 果皮、花
 用途 料理、お茶、美容健康、クラフトなど
 効能 鎮静、消化促進、利尿、発汗、整腸、鎮咳など

ラピーなどに使われる。

ビターオレンジの花は、柑橘系の爽やかさと優美な香りを併せ持ち、香水としても人気がある。抽出した精油は「ネロリ」と呼ばれ、一七世紀イタリヤで「ネーロラの公妃」と呼ばれていたマリー・アンヌがこの精油を愛用したことが、名前の由来となった。このほか、乾燥させた花のハーブティーも、不安や緊張を和らげる効果があるという。





▲ジャスミンとオレンジピールのブレンド茶葉
▼乾燥させた果皮



ハーブティー

イライラを鎮めたい時に

果皮(オレンジピール)は甘酸っぱくフルーティーな香りで、独特の渋味がある。花は穏やかな味と甘い香りを楽しむことができる。

🍵 効能

優れた鎮静作用があり、ストレスが溜まっている時や、眠れない夜などに飲むとより効果的だ。

🌸 ブレンドティーに

ローズヒップやカモミールなど、ほかのハーブティーに加えると風味が増して味がマイルドになる効果がある。また、ハーブ以外にも紅茶や中国茶との組み合わせもおすすめ。

RECIPE

乾燥させたオレンジピール(小さじ2)をポットに入れて熱湯を注ぎ、フタをして5分蒸らす。

※妊娠中の服用を避ける

料理

香りとおろ苦い味を楽しむ

生のオレンジの皮は、おろし器で削ってデザートやリキュールの香り付けに。また、刻んだ果皮に砂糖を加えて煮詰めてドライフルーツに加工したものは、ケーキやチョコレートなどさまざまな洋菓子に応用できる。

🌸 まるごとマーマレードに

酸味と苦味が強いビターオレンジは、生食よりも加工用に向いている。千切りにした果皮と果汁を一緒に煮詰めて砂糖を入れると、果皮に含まれるペクチンと酸が作用して自然なとろみがつけられる。



▲オレンジチキン

🌸 中華料理に

中国などでは、陳皮に胃腸の働きを整える効果があるとされ、薬膳料理(健康の増進や病気の予防を目的とした料理)に取り入れられている。また、肉の臭みを消すスパイスとしても使われ、揚げた鶏肉にオレンジの皮で風味付けしたチリソースをからめたオレンジチキンは、アメリカで人気の中華料理だ。



▲ビターオレンジのマーマレード。ほろ苦さと爽やかな香りがバターともよく合う

育て方

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

- 日当たりが良く、水はけの良い土を好む
- 軽い剪定をして風通しを良くする
- 鉢植えの場合は、2~3年に1度植え替えを行う



▶アジア原産のビターオレンジは、日本でも栽培しやすい

美容・健康

🍵 効能(精油)

- 鎮静 ▪ 解熱 ▪ 健胃
- 消化促進 ▪ 食欲増進

🌸 石けんに

オレンジの果皮から採取する精油には、油脂の洗浄や抗菌・消臭効果がある。石けんに精油をブレンドしたり、細かく刻んだ果皮を入れたりしてもよい。

🌸 入浴に

スイートオレンジの精油は、ビターオレンジよりも刺激が少なく、アロマバスに向いている。就寝前に精油入りのバスオイルを湯船に入れて入浴すると、リラックス効果があり眠りにつきやすい。

※敏感肌の方は使用を避ける



▲オレンジの手作り石けん

Rose 和名：バラ
学名：Rosa damascena (ダマスクローズ)



▲薬用や香水用に古くから栽培されてきたガリカローズの仲間



◀最も香りが良いとされるダマスクローズ

時代を超えて愛され続ける 優美な花姿と上品な芳香

日本では、「万葉集」にローズと思われる記述が残されているほか、「源氏物語」や「枕草子」にも同様の記述がある。ローズのなかでもダマスクローズは最も香りが良く、花弁から抽出した精油は香水の原料やアロマテラピーに、花弁を蒸留して得られる「ロー

ズ」本では「バラ」として親しまれているローズ。アジアが主な原産地で、北半球の温帯地域を中心に約一二〇種類が存在する。紀元前一五〇〇年頃にはすでに栽培が行われ、香料や薬として利用されていた。その素晴らしい芳香と見た目の美しさは、当時から多くの人々を魅了し、古代エジプトの女王クレオパトラもローズを愛してやまなかつたという。

ズウォーター」は中東やインドなどでデザートに、乾燥した花弁はペルシャ料理などで薬味に利用されるなど、幅広い用途がある。そして、近年さらに大きな注目を集めているのが、その美容効果だ。ビタミンCやポリフェノールといった成分を多く含有しており、新陳代謝の促進や肌の活性化、さらには更年期障害の軽減にも効果が期待されている。

ABOUT THE HERB

分類 バラ科/低木、つる性低木

原産地 アジア、ヨーロッパ、北アメリカなど

草丈 10cm~1m

使用部分 花、果実

用途 料理、お茶、美容健康、クラフトなど

効能 鎮静、収れん、抗菌、抗うつ、消炎、強壮、美肌、血液浄化など



ア
カ
サ
タ
ナ
ハ
マ
ヤ
ラ
ワ

◆ハーブティー◆

上品で優しい味わい

主に赤い花卉を使う「ローズレッド」とピンクの花卉を使う「ローズピンク」があり、ほんのりと甘く、クセのない味が特徴。

🌿 効能

胃腸の疲れや便秘の改善、ホルモンバランスの調整などに効果的。また、落ち込んだときに飲むと、気分をリフレッシュさせてくれる。

RECIPE

乾燥させたローズの花卉(大さじ1)をポットに入れ、2~3分蒸らす。紅茶やローゼル(ハイビスカス)とも相性が良く、ブレンドしても美味。



▲ローズティー



◆クラフト◆

見た目も香りも楽しめる

ローズのドライフラワーはインテリアとして人気が高く、部屋の香り付けにも最適。さらに、このドライローズの花卉とローズの精油を密閉容器で保存し、熟成させると、ドライポプリの出来上がり。これらを湯船に浮かべれば、リラックス効果の高いぜいたくな入浴が楽しめる。

◀ギフトにも最適な
ドライローズのポプリ

▶ドライローズの
つぼみ



◆美容・健康◆

🌿 効能(精油)

- うつ ▪ 緊張、ストレス ▪ 不安 ▪ 不眠症
- 乾燥肌 ▪ シワ ▪ PMS ▪ 生理痛
- 生理不順 ▪ 更年期障害など



◀古くから重宝されている
ローズの精油



▲花を浮かべて、ぜいたくな手足浴に

▼ローズの石けんやキャンドルも人気



🌸 肌トラブルの改善に

ローズの花を練り込んだ石けんは、ビタミンCが豊富で、ニキビをはじめとする肌トラブルの改善に効果的。ドライローズを浮かべた湯船と併せて使用すれば、心も体もリフレッシュすること間違いなしだ。

◆育て方◆

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

- 水はけの良い、粘土質を含んだ栄養豊富な土に植える
- 開花期は病気や害虫が発生しやすいので注意する

▼ローズのトンネルは憧れの的



はじめてのハーブ便利帖

2015年10月20日 version1.0発行

ISBN 978-4-902896-13-8

著作 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
発行人 武井誠
発行 株式会社 エディング
〒162-0811 東京都新宿区水道町2-14 柴木ビル2F

【お問い合わせ】 eding@eding.co.jp

©Eding Corporation 2015

本書の無断転載、複製、頒布、公衆送信、翻訳、翻案等を禁じます。

一部または全部をアナログ化することは、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。

エディングの書籍についての新刊情報・詳細情報は、以下をご覧ください。

<http://www.eding.co.jp/>