

香るハーブ・食べるハーブの楽しみ方

JHS 認定上級ハーブインストラクター

鯉野叔子

1、キッチンガーデンのハーブたち（用途&主な効能）

料理の腕を上げるキッチンで役立つハーブです。

- *ローズマリー マンネンロウ。シソ科常緑低木。料理、薬用、香料、クラフト、ティーなど。頭痛や血行障害の緩和、消化促進、酸化防止作用。
- *セージ セイヨウサルビア。シソ科低常緑樹。料理、ティークラフトなど。消化促進、抗菌作用、発汗作用。
- *タイム タチジャコウソウ、コモンタイム。シソ科常緑小低木。料理、薬用、クラフトなど。消化作用、殺菌作用、強壮作用、駆虫作用。
- オレガノ ハナハッカ、ワイルドマジョラム。シソ科多年草。料理、ティー、入浴剤など。消化作用、防腐、殺菌作用。
- チャイブ チャイブス、シブレット、エゾネギ。ユリ科多年草。料理。消化作用、緩下作用。
- ディール イノンド。セリ科1年草。料理、薬用、クラフト、染色など。食欲増進、消化促進。
- ロケット(ルッコラ) エルーカ、キバナスズシロ。アブラナ科1年草。利尿作用、健胃作用。
- *スィートバジル メボウシ、バジリコ。シソ科1年草。料理、薬用、香料、ティーなど。強壮作用、殺菌作用、鎮静作用。
- *セイボリー サボリー、キダチハッカ。シソ科

サマーセイボリーは一年草で、柔らかく優しい風味をもち、ウインターセイボリーは多年草でより強い香りとスパイシーな風味が特徴。
豆と相性の良いハーブ

＊ローリエ ベイ、ゲッケイジュ。クスノキ科常緑高木。
料理、バス、防虫剤など。消化促進作用。

2、ファインハーブ（用途&主な効能）

細かく刻んで使うことで、風味や香りがより感じられるハーブです。
オムレツ、スープ、ドレッシング、ハーブバターや風味づけや薬味のように、あまり火を通さずに仕上げに加えて使います。

イタリアンパセリ パスリー。セリ科 2 年草。料理、薬用。口臭予防、利尿作用、強壮作用、殺菌作用。

チャービル セルフィーユ、ウイキョウゼリ。セリ科 1 年草。
消化作用、血液促進作用。

チャイブ チャイブス、シブレット、エゾネギ。
ユリ科多年草。料理。消化作用、緩下作用。

フレンチタラゴン エストラゴン、キク科多年草。消化作用。
フランス料理の定番のハーブ。
肉、魚、卵料理の香りづけに。

利用法

フィーヌゼルブ イタリアンパセリ、チャービル、チャイブ、フレンチタラゴンを同量にミックスした伝統的なブレンドハーブです。

オムレツ 細かく刻んだハーブや茎を卵に混ぜて焼く。

ドレッシング チャービルドレッシング（4人分） チャービル6枝、塩、こしょう適量、マスタードシード

小さじ1．白ワインビネガー大さじ2、サラダ油40cc。

ハーブバター

バター(無塩)225g おろしニンニク小さじ1/2、フレッシュハーブ&エディブルフラワーカップ1/2、塩、こしょう、レモン汁各少量。
ハーブはすべてみじん切りにして、室温に戻したバターに加えてよく混ぜ合わせて冷蔵庫で冷やす。

3、ハーブ使い方・楽しみ方

- | | |
|--------------|--|
| ハーブの洗い方 | 押し洗い、水に浸す、葉だけを洗う。 |
| 香りの良いものを選ぶ | 厚みがあってかたい葉、収穫の時期を選ぶ。
花のついているもの。 |
| よく似た香りの材料で補う | アップルミントにリンゴ、レモンバーム、
レモングラスにレモンの皮など。 |
| 乾燥させる | 残ったハーブは乾燥させてミックスハーブ
(エルブ・ド・プロヴァンス)などに。
エルブ・ド・プロヴァンス
＊印(キッチンガーデンの項)のハーブは
同量ずつ混ぜて作りましょう。
肉料理、煮込み、スープなどに使えます。 |

4、用途いろいろ おすすめハーブビネガー(別紙参照)

タラゴン

ハーブビネガールの作り方

基本的作り方は、ビネガー500ccに対してフレッシュハーブ30g（ドライハーブ10g）ですが、用途や好みに応じて調整してください。通常は2〜3週間漬け込みます（例外もあり）。

◎白ワインビネガーで作る場合

【材料】	
・白ワインビネガー	500cc
・タラゴン（フレッシュ）	10本
・にんにく（つぶしたもの）	1片
・白コショウ	2粒
・クロップ	2粒
・飾り用のタラゴン	2〜3本

◎純米酢で作る場合

【材料】	
・純米酢	500cc
・タラゴン	10本
・飾り用のタラゴン	2〜3本

1 広口のビンに材料を入れ、白ワインビネガーを注ぎます。



※ビンのふたは金属でないものを（ビネガーが金属に反応して黒くなってしまう）。

※使うビンは熱湯消毒し、水気を完全に切ります。

2 冷暗所で2〜3週間漬け込みます。

◎ポイント

漬け込み過程では、時々ビンを持ってハーブのエキスが均一になるようにします。

3 できあがり後、ビネガーを濾して飾り用のタラゴンを入れ、ふたをします。

◎ポイント

できあがり後、熟成させる場合も冷暗所に置きます。

茶こしなどで



その他、牛乳やヨーグルトで割る、アイスクリームにかける（黒酢で作ったもの）など違った楽しみ方もできます。

◎飲み方
ハーブビネガー小さじ1（ミント・レモン・バームビネガーがおすすすめ）フルーツビネガー・大さじ3にフルーツと水を入れ、水や炭酸で割って飲みます。

【作り方】
広口のビンにフルーツを入れて上からビネガーを注ぐ。時々ビンをゆすりながら1週間ほど漬けてできあがりです。

【材料】
・柑橘類（皮をむいて一口大にカット）
・ベリー類（洗っておく）
・材料が漬かるぐらいのビネガー
・砂糖（材料の4割ぐらい）
・広口のビン

フルーツビネガー

季節のフルーツを使ったビネガーが最近人気です。デザート感覚でオリジナルのビネガードリンクを楽しみましょう。

さわやか フルーツハーブ

ビネガードリンク



用途いろいろ

おすすめハーブビネガー

ハーブビネガーは、お酢にハーブを漬け込み、濾して作ります。ここでは紹介する組み合わせを参考に、お気に入りのハーブビネガーを見つけてみましょう。料理以外にも幅広く使えます。



◎ローズとローズマリーのビネガー（アップルビネガー）

2〜3週間漬け込んで作ります。ドリンクとしても良いのですが、このビネガーは、お湯で薄めてリンスにも使えます。

◎ペパーミントビネガー（アップルビネガー）

2〜3週間漬け込んで作ります。ペパーミントは胃腸の機能を活発にします。気分をシャキッとしたい時にお飲みください。また殺菌作用を利用して、薄めたペパーミントビネガーでサラダ用の野菜が洗えます。



◎ローズヒップビネガー（アップルビネガー）

ビネガー300ccにローズヒップ10gを入れて2日置きます。赤い色が付いたら、ローズヒップを濾し、ビネガーをビンに戻します。濾した後のローズヒップは、はちみつと一緒にヨーグルトに入れると美味しいです。



◎レモンハーブビネガー（白ワインビネガー）

ビネガーに、レモン・タイム・ペイを合わせ、冷蔵庫で2〜3日置いて作ります。肉・魚料理にかけてさっぱりとした味わいを楽しめます。



◎ダークオパールバジルビネガー（白ワインビネガー）

バジルで作る、とってもきれいな色のビネガーです。グリーンサラダ、白身魚のマリネに最適です。2〜3週間漬け込んで、きれいな色になったらバジルを取り出してください。



◎レモンバーベナビネガー（アップルビネガー）

ビネガーに、レモンバーベナを一晚漬けて作ります。このレモンバーベナビネガー30ccに、はちみつ小さじ2と水を入れ、炭酸水90ccで割るサワードリンクがおすすめです。



◎タラゴンビネガー（純米酢）

ビネガーに、タラゴンを2〜3週間漬けて作ります（白ワインビネガーをベースにする場合など、P67を参照）。お寿司や酢の物など、和風料理によく合います。

＜ハーブビネガーに適するハーブ＞

- ・タラゴン
- ・タイム
- ・マジョラム
- ・バジル
- ・チャービル
- ・ディル（葉のついた未熟の種子の穂を使う）
- ・フェンネル
- ・ナスタチューム（つぼみ、花、未熟の種子を使う）
- ・にんにく（つぶしたものをを使う）
- ・ミント
- ・ローズヒップ
- ・ローズマリー
- ・レモンバーベナ

＜お酢の力＞

古代ギリシャの医師・ヒポクラテスは、お酢の殺菌作用に注目して治療に用いたそうです。現在は、殺菌・防腐作用以外に、お酢の効能として次のような事がいわれています。

◆**血液サラサラ、動脈硬化を予防**
血管の壁面に悪玉コレステロールや中性脂肪をたまりにくくする働きがあり、動脈硬化や心筋梗塞などの病気、生活習慣病の予防に役立ちます。

◆**疲労回復** 酸味の成分である酢酸やクエン酸が、疲労の原因となる乳酸を分解します。

◆**ダイエット** 新陳代謝を活発にさせる働きと利尿作用があり、体内の老廃物排出を助けます。

◆**美肌促進** ビタミンCの破壊を抑える作用があり、美肌に良いといわれています。

◆**骨粗鬆症の予防** 小魚や骨付きの肉をお酢で煮ると、食材に含まれるカルシウムを効率よく摂取できます。

その他、消化を良くする働きもあり、食欲回復に役立つため、暑い季節の体のケアに最適です。

タラゴン

ハーブビネガールの作り方

基本的作り方は、ビネガー500ccに対してフレッシュハーブ30g（ドライハーブ10g）ですが、用途や好みに応じて調整してください。通常は2〜3週間漬け込みます（例外もあり）。

◎白ワインビネガーで作る場合

【材料】	
・白ワインビネガー	500cc
・タラゴン（フレッシュ）	10本
・にんにく（つぶしたもの）	1片
・白コショウ	2粒
・クロップ	2粒
・飾り用のタラゴン	2〜3本

◎純米酢で作る場合

【材料】	
・純米酢	500cc
・タラゴン	10本
・飾り用のタラゴン	2〜3本

1 広口のビンに材料を入れ、白ワインビネガーを注ぎます。



※ビンのふたは金属でないものを（ビネガーが金属に反応して黒くなってしまう）。

※使うビンは熱湯消毒し、水気を完全に切ります。

2 冷暗所で2〜3週間漬け込みます。

◎ポイント

漬け込み過程では、時々ビンを持ってハーブのエキスが均一になるようにします。

3 できあがり後、ビネガーを濾して飾り用のタラゴンを入れ、ふたをします。

◎ポイント

できあがり後、熟成させる場合も冷暗所に置きます。

茶こしなどで



その他、牛乳やヨーグルトで割る、アイスクリームにかける（黒酢で作ったもの）など違った楽しみ方もできます。

◎飲み方
ハーブビネガー小さじ1（ミント・レモン・バームビネガーがおすすすめ）フルーツビネガー・大さじ3にフルーツと水を入れ、水や炭酸で割って飲みます。

【作り方】
広口のビンにフルーツを入れて上からビネガーを注ぐ。時々ビンをゆすりながら1週間ほど漬けてできあがりです。

【材料】
・柑橘類（皮をむいて一口大にカット）
・ベリー類（洗っておく）
・材料が漬かるぐらいのビネガー
・砂糖（材料の4割ぐらい）
・広口のビン

フルーツビネガー

季節のフルーツを使ったビネガーが最近人気です。デザート感覚でオリジナルのビネガードリンクを楽しみましょう。



用途いろいろ

おすすめハーブビネガー

ハーブビネガーは、お酢にハーブを漬け込み、濾して作ります。ここでは紹介する組み合わせを参考に、お気に入りのハーブビネガーを見つけてみましょう。料理以外にも幅広く使えます。



◎ローズとローズマリーのビネガー（アップルビネガー）

2〜3週間漬け込んで作ります。ドリンクとしても良いのですが、このビネガーは、お湯で薄めてリンスにも使えます。



◎ペパーミントビネガー（アップルビネガー）

2〜3週間漬け込んで作ります。ペパーミントは胃腸の機能を活発にします。気分をシャキッとしたい時にお飲みください。また殺菌作用を利用して、薄めたペパーミントビネガーでサラダ用の野菜が洗えます。



◎レモンハーブビネガー（白ワインビネガー）

ビネガーに、レモン・タイム・ペイを合わせ、冷蔵庫で2〜3日置いて作ります。肉・魚料理にかけてさっぱりとした味わいを楽しめます。



◎ダークオパールバジルのビネガー（白ワインビネガー）

バジルで作る、とってもきれいな色のビネガーです。グリーンサラダ、白身魚のマリネに最適です。2〜3週間漬け込んで、きれいな色になったらバジルを取り出してください。



◎レモンバーベナビネガー（アップルビネガー）

ビネガーに、レモンバーベナを一晩漬けて作ります。このレモンバーベナビネガー30ccに、はちみつ小さじ2と水を入れ、炭酸水90ccで割るサワードリンクがおすすめです。



◎ローズヒップビネガー（アップルビネガー）

ビネガー300ccにローズヒップ10gを入れて2日置きます。赤い色が付いたら、ローズヒップを濾し、ビネガーをビンに戻します。濾した後のローズヒップは、はちみつと一緒にヨーグルトに入れると美味しいです。



◎タラゴンビネガー（純米酢）

ビネガーに、タラゴンを2〜3週間漬けて作ります（白ワインビネガーをベースにする場合など、P67を参照）。お寿司や酢の物など、和風料理によく合います。

＜ハーブビネガーに適するハーブ＞

- ・タラゴン
- ・タイム
- ・マジョラム
- ・バジル
- ・チャービル
- ・ディル（葉のついた未熟の種子の穂を使う）
- ・フェンネル
- ・ナスタチウム（つぼみ、花、未熟の種子を使う）
- ・にんにく（つぶしたものをを使う）
- ・ミント
- ・ローズヒップ
- ・ローズマリー
- ・レモンバーベナ

＜お酢の力＞

古代ギリシャの医師・ヒポクラテスは、お酢の殺菌作用に注目して治療に用いたそうです。現在は、殺菌・防腐作用以外に、お酢の効能として次のような事がいわれています。

◆**血液サラサラ、動脈硬化を予防**
血管の壁面に悪玉コレステロールや中性脂肪をたまりにくくする働きがあり、動脈硬化や心筋梗塞などの病気、生活習慣病の予防に役立ちます。

◆**疲労回復** 酸味の成分である酢酸やクエン酸が、疲労の原因となる乳酸を分解します。

◆**ダイエット** 新陳代謝を活発にさせる働きと利尿作用があり、体内の老廃物排出を助けます。

◆**美肌促進** ビタミンCの破壊を抑える作用があり、美肌に良いといわれています。

◆**骨粗鬆症の予防** 小魚や骨付きの肉をお酢で煮ると、食材に含まれるカルシウムを効率よく摂取できます。

その他、消化を良くする働きもあり、食欲回復に役立つため、暑い季節の体のケアに最適です。