

香りとハーブとお茶

ハーブの歴史

まほろばでもハーブが店頭に並ぶようになり、最近では自宅で栽培している方も増えてきました。ハーブは「草」を意味する「エルバ」というラテン語が語源です。ハーブの歴史は紀元前3500年頃のメソポタミア文明までさかのぼるそうで、呪術的な治療方法で使っていたと言われています。古代ギリシャの医師は、数千種類のハーブの治療法を書き残しています。

大航海時代にはアジアやアメリカ大陸でも利用されるようになり、その後、幾年にもわたって伝えられ、今も様々な形で暮らしに生きています。

現在のヨーロッパでも、各家庭で広く使われています。ハーブの種類は何千もあり、効能も体内の浄化や、活力アッ



『薬物誌』東ローマ帝国, 15世紀

プ、鎮静作用など沢山あります。利用方も、医療や、料理、香料、染料だったり、広範囲にわたっていて、中でもハーブティーは、薬用としてだけではなく、カフェインを含まないヘルシーな飲み物としても親しまれてきました。自然の香りと色が楽しめる、ハーブティーは特に女性には人気があります。(参考:ウィキペディア)



中世ヨーロッパで作られたギリシャ・アラビア医学の本『健康全書』より、「レタス」

まほろばでより
No.4149 15-124 9/4



料理に使われるハーブ



トマトソースのパスタにはハーブがよく使われます。

料理にハーブを使い始めたのは、食物を長持ちさせるための保存料として、古くなって味が変わってしまった食物に香りや味を加えて少しでもおいしく食べたい、との試みだったようです。

近年になると缶詰や瓶詰、さらに冷蔵・冷凍法が開発されたことでハーブの利用目的は変化したことで、現在では「様々な薬用効果を期待」して使われること

の方が多くなりました。

料理に使うキッチンハーブの多くは、地中海沿岸地方原産ということもあって、フランスやイタリア、ギリシャ、スペインではよく使われています。



例えば、タイムやパセリ、ローレルで香りづけられたスープやシチュー、香りの強いローズマリーやセージでおいしさを消したラム料理、オレガノで香り高く煮上げたトマトソースで作るピザやスパゲティなどがあります。

(※編集部: 工藤のオススメのレシピ / ニンニクとオリーブオイルで、ベーコン(肉系ならなんでも可)と玉ねぎを炒めて、茹でたじゃが芋を加え、塩&コショウで味付け、最後にハーブ(バジル・オレガノ・パセリ・タイム)を加えたジャーマン・ポテト。ほんとに美味しい!!)

まほろば農園から来たフレッシュなハーブたち



ハーブティーを美味しく飲んでいただくために

西洋ではハーブティーは、各家庭で薬湯として利用してきた歴史がありますから、薬湯という感覚からすると必ずしも美味しいものとはばかりは限らないものもありますね。

お口に合わないときは、レモンやミルク、はちみつなどを試してみましょう。

ハーブ・ティーには、ドライ(乾燥葉)とフレッシュ(生葉)のハーブティーがあり、色の点から言うとフレッシュティーのほうが透明感において数段勝っており、香りについてはフレッシュの方が青臭くなってしまうもの、香り高くなるもの、ある

いはドライの方が豊かに香るものとさまざまです。ただ、カモミールはぜひともフレッシュで試してもらいたいハーブティーのひとつです。

市販のティーパックは、中身のドライが細かいため、思いのほか濃く出てしまうことがありますので注意してください。ハーブティーに慣れないうちは、濃い目のティーはおいしいとは感じにくいので、むしろ薄めのものから慣れていくことをおすすめします。

ドライ・リーフティー



ドライ・リーフティー(乾燥葉) 1人分は、ティーカップ 1 杯分(約 150 ~ 200cc) に対してティースプーン 1 杯 (5g) となります。

濃い目のハーブ・ティーを飲みたいときには、素材の量を多めにします。

ハーブティーの独特の風味を失わないためにも、置く時間を長くした濃いお茶は避けた方がいいでしょう。

ドライ・ハーブティーは、まほろばにも各種販売しています。

お好みの味でティー・タイム。ゆっく

りとしたティータイムで、夏の疲れから解放、心身をリラックスするのに役立てください。(by工藤 元子)

「ジョンソン・ウィンターズティー」
1.2g×30p...**6,480円**

「有機レモンマートル・ティー」
1.1g×20P...**1,188円**

「有機レモンマートル・ティー」
25g...**669円**



「フンザタイムティー」
15g...**550円**

「スリムアップ・ハーブティー」
10g...**1,026円**

「ブレンド・ハーブティー」
10g...**1,026円**

「総美」10g...**1,134円**

おすすめのブレンドハーブです。 フレッシュ・ハーブティー



ハーブの息吹をそのまま感じられる摘みだてのハーブで入れたハーブティー。見た目も香りも爽やかです。

《材料：(たっぷり 2 人分)》
レモンバーム (軽く 1/2 カップ)・ペパーミント (3~4 枝)・ローズマリー (枝先を 1~2 枝)・タイム (4~5 枝)・沸騰したお湯 (約 500CC)

①ハーブはボウルに張った水の中で振り洗いし水気を切る。

②ティーポットとカップはあらかじめ温めておく。

③ ②に①のハーブを入れ、沸騰したお湯を注ぎ、揮発性の香り成分が飛んでしまうので抽出している間、必ずポットに蓋をしましょう。

アイスティーにする場合はハーブを多めに入れ、抽出時間も 10 分程度おいて濃いハーブティーを作り、氷をいっぱい入れたグラスに注いでアイスティーにします。この方が冷ましてから入れるより香りがフレッシュです。

【※注意】妊娠中の方は、ローズマリーとタイムのティーの飲用は避けましょう。また血圧の高い方は、ローズマリーのティーの飲用を控えめに。その他、特別な疾患がある場合・投薬を受けている場合・または個人の体質によって、ある種のハーブティーが合わない場合もあります。異常を感じた場合は飲むのをやめましょう。