休日は元気チャージ

はじめませんか ハーブのある暮らし

リラックスやリフレッシュなど、種類によってさまざまな効果のあるハーブ。比較的育てやすく、お茶や料理などさまざまに活用できます。ハーブのある暮らしを楽しみませんか。

参考／『かもうよしこの農ある暮らしのすすめ』(鉱脈社刊)

ハーブってなに？

ハーブとは、葉っぱや茎、根などが食用や薬用に使われたり、においや香味が利用される有用植物のこと。ミントやタイム、レモングラス、カモミールなどが有名ですが、ドクダミやショウガなども和製ハーブと言えます。

ハーブを育ててみよう

比較的育てやすい品種を選べば、鉢やコンテナなどで初心者でも簡単に育てられます。

1 鉢穴が隠れるくらいの石を置く(完全にはふさがない)。

2 ボラ土(鉢底石)を1/3程度入れる。

3 肥料を混ぜた土を入れる。

4 好みで3、4種のハーブを寄せ植えにし、たっぷりと水を与える。

育てやすいハーブ

バジル、イタリアンパセリ、タイム、カモミール、セージ、ローズマリー、レモングラス、ミント、コリアンダー

ハーブを活用しよう

ハーブティー

ハーブティーには、フレッシュハーブ（生葉）とドライハーブ（乾燥）があります。種類によってリラックスやリフレッシュなどさまざまな効果があり、複数をブレンドして楽しむこともできます。

ミントティー：爽やかな香りでリフレッシュ
カモミールティー：青りんごのような甘い香り
レモングラスティー：レモンに似た香り、酸味はまろやか

上手な淹れ方

①ポットやカップを温めておく。
②フレッシュハーブは水洗いし、3㎝程度にカットする。
③中のハーブが踊るようにお湯を注ぐ。

ハーブ料理

爽やかな香りを足したり、アクセントをつけたり、ハーブはいつもの料理を一味変えてくれます。手づくり調味料にしておけば便利ですよ。

ハーブオイル：オリーブオイルに好みのハーブを漬け込む。
ハーブビネガー：フェンネルなどをニンニク、赤唐辛子とともに酢に浸けこむ。
ハーブパン粉：パン粉にハーブのみじん切りを混ぜ合わせる。
ハーブバター・ハーブチーズ：バターやチーズにハーブを数種混ぜ合わせる。

ハーブバター・ハーブチーズのバゲット

ハーブパン粉の温野菜サラダ

健康情報誌 Sante 宮崎 1 vol. 95 2021 January

(公財) 宮崎県健康づくり協会
〒880-0032
宮崎市霧島1丁目1番地2(総合保健センター内)
TEL:0985-38-5512(代表)
FAX:0985-38-5014
E-mail soumu@miyakenkou.or.jp
ホームページ https://www.miyakenkou.or.jp
ホームページはこちらから

(宮交バス市内線:平和台⑧花殿町バス停下車 徒歩5分)

都城事業所 都城保健所内	〒885-0012 都城市上川東3-14-3 TEL 0986-21-0880 FAX 0986-21-6731
日南駐在 日南保健所内	〒889-2536 日南市吾田西1-5-10 TEL 0987-21-1350 FAX 0987-21-1351
小林駐在 小林保健所内	〒886-0003 小林市堤3020-13 TEL 0984-23-7398 FAX 0984-23-8070
高鍋駐在 高鍋保健所内	〒884-0004 高鍋町大字蚊口浦5120-1 TEL 0983-22-5767 FAX 0983-23-5139
延岡事業所 延岡保健所内	〒882-0803 延岡市大貫町1-2840 TEL 0982-35-0126 FAX 0982-35-0208
日向駐在 日向保健所内	〒883-0041 日向市北町2-16 TEL 0982-53-6082 FAX 0982-53-6286
高千穂駐在 高千穂保健所内	〒882-1101 高千穂町大字三田井1086-1 TEL 0982-72-3253 FAX 0982-72-4786