

## I 報告内容

### I-1 講習会

#### I-1-1

#### 「ハーブの講座」 ～ハーブのある暮らしで町おこし～

平成 27 年 11 月 22 日 荒木 裕子  
講習会参加者 12 名

#### 講座内容

埴町でハーブの栽培に着手することから、ハーブの基本的な知識と機能性並びに利用性についてわかりやすく解説した。

##### 内容

- 1) ハーブって何
- 2) ハーブのある暮らし まずは家庭レベルからハーブを育てる楽しさ
- 3) 健康とハーブ～健康を阻害する活性酸素とは～
- 4) ハーブの機能性
- 5) ハーブの利用性
- 6) ハーブの種類
- 7) ハーブの利用法～生活の中にハーブを～





平成 27 年 11 月 22 日「ハーブの講座」使用スライド



## ～ハーブ講座～

### ハーブのある暮らしで町おこし

---

#### 受託研究講習会

平成27年11月22日

東京聖栄大学 荒木 裕子



## ハーブのある暮らし

---

### 着る～ 染色する

染料になるハーブ: サフラワー(紅花)、ターメリック(黄色)、カモマイル、  
ガーデニア(くちなし)

ハーブで染めたものは温かみのあるやさしい色調に染め上げられる。

また、ハーブで染めたものは防虫効果がある。

### 食べる～

エーディブルフラワー(食用花)として用いる。

香辛料的に用いる。①香りつけ(賦香作用)②臭い消し(矯臭作用)

③味付け(呈味作用)④色を付ける(着色作用)

### 薬効～

多くのハーブに抗菌作用、抗酸化活性をあることが明らかに。

ハーブには特化した効力があるものも多い。(メディカルハーブ)

まずは家庭レベルから  
ハーブを育てる楽しさ      ～我が家の庭から～



健康とハーブ  
～健康を害する活性酸素とは～





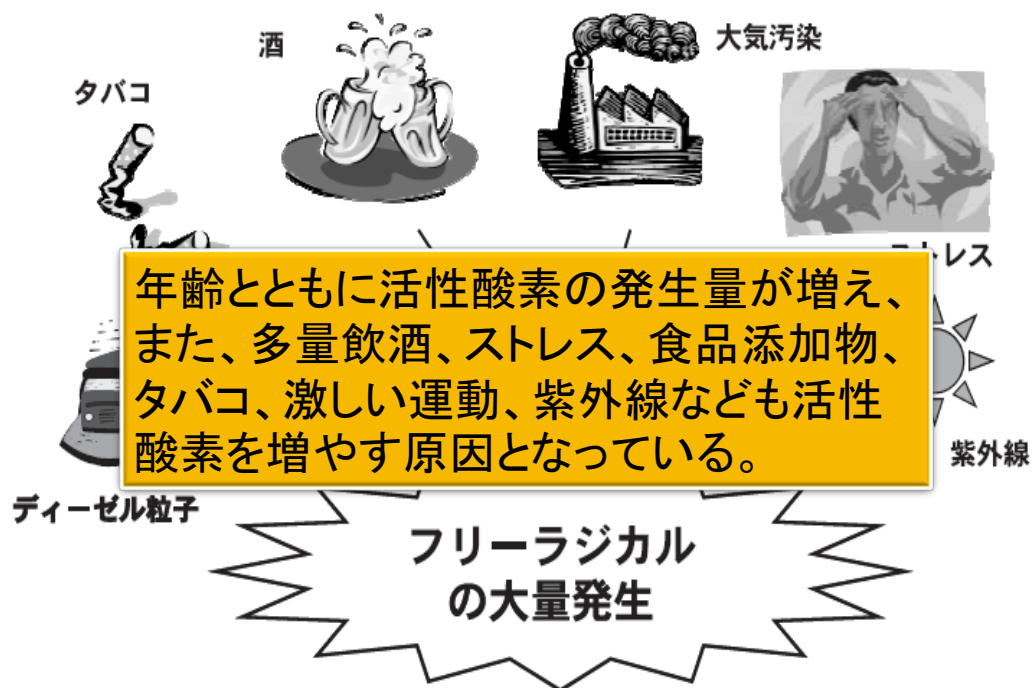
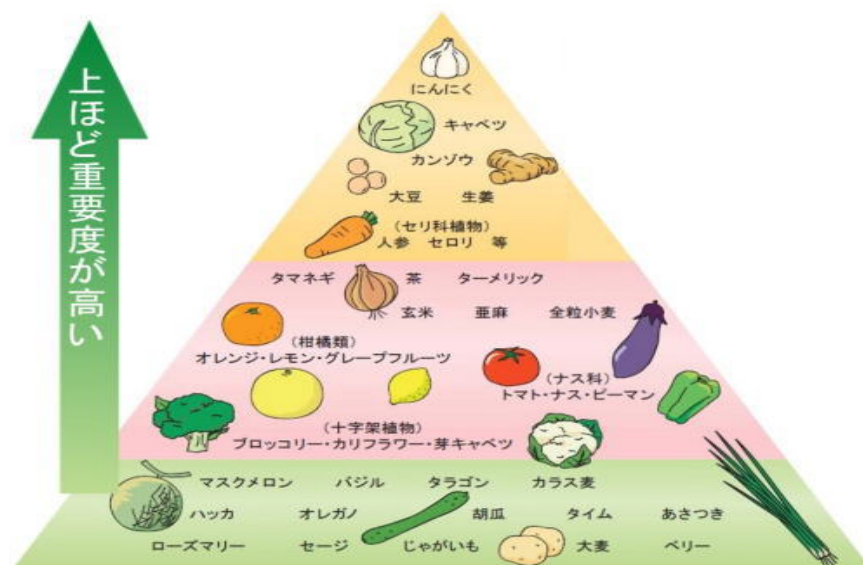
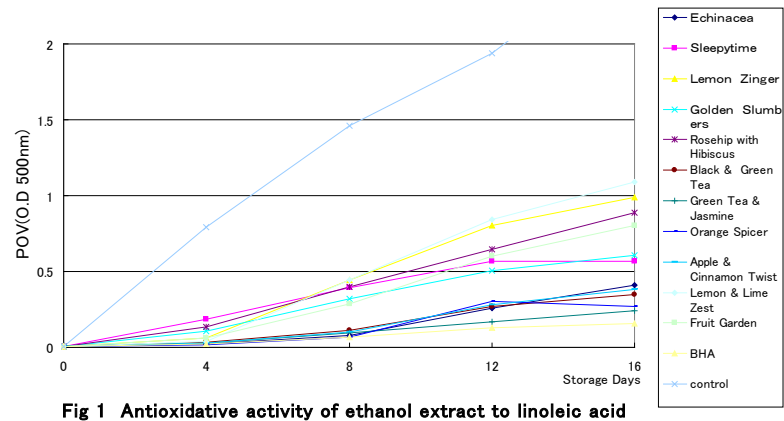


図3 環境因子による活性酸素・フリーラジカルの生成

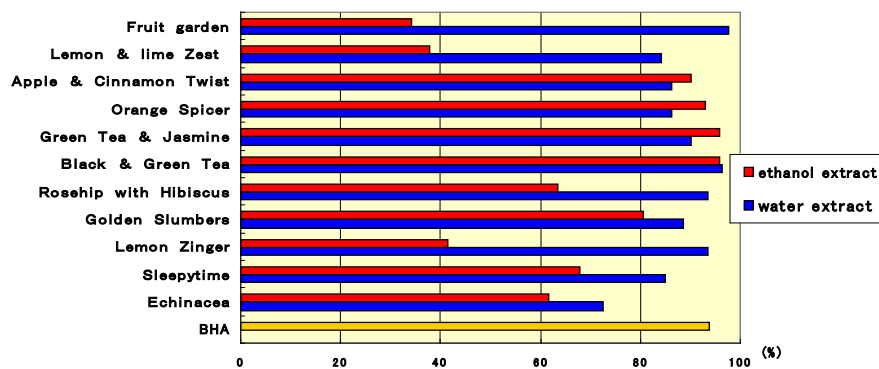
## フードピラミッド～野菜や果物～



## ハ ～ ブ の 機 能 性 ～ ー 抗 酸 化 活 性

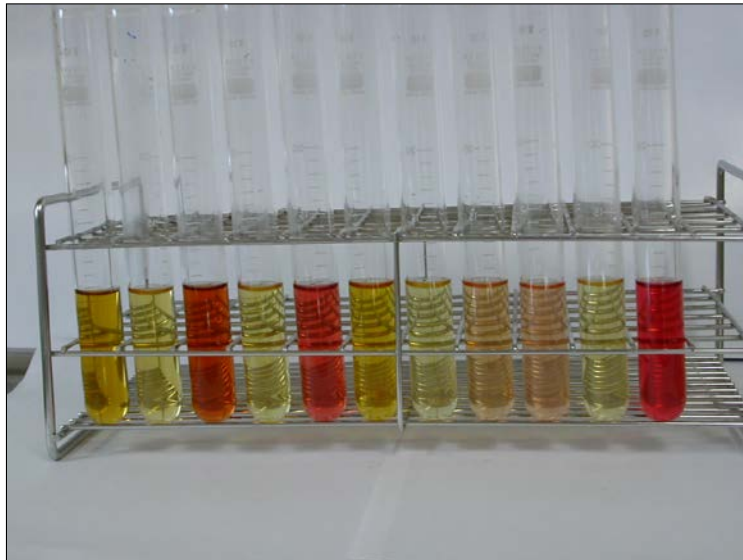


## ハ ～ ブ の 機 能 性 ～ ー D P P H ラ ジ カ ル 消 去 能



# ハーブの機能性

## ～ 熱水抽出液の色調 ～



不思議な一皿は何でしょう



カーオヤム

タイ語で「アンチャン」、英名「バタフライピー」と称するマメ科の植物は、タイでは庭先や公園で見かけるポピュラーなハーブ。主に使うのは花びらの部分で、タイでは古くからご飯やお菓子を青く染める天然色素として活用されています。この**青い花をハーブティーとして飲用すると、いつまでも若く美しくいられる**ということで、タイの30～40代の女性層に特に好まれているようです。



豊富なアントシアニンを含有する。アンチャンに含まれるアントシアニンは、アントシアニンを含有する植物の中で一番の安定性を持ち、優れた抗酸化作用を示す。

CMなんかで、もうおなじみですが、アントシアニンと言え、目にいいと分かりますよね！

アンチャンの花だけに含まれる成分には、抗血栓、血栓溶解をする成分が含まれる。タイの伝統医学では、心疾患、脳血管障害、高脂血症等に用いられる。

アンチャンは実は、血液もサラサラにしてくれる現代人にとってはすばらしいハーブなのです。

### アンチャン

**Clitoria ternatea (FABACEAE PAPILIONIDEA) -学名-**

血液循環の改善. 毛細血管の拡張. 毛細血管の血流改善.

視力回復. 眼精疲労緩和. 頭皮の毛細血管の血流を改善し毛根の働きを活発にし、発毛を促進する. 育毛. 養毛. 白髪改善. 予防. 抗酸化作用. 抗癌作用. 心臓病予防. 抗血小板凝集作用. 抗血栓作用. 平滑筋の異常収縮を抑える. 利尿作用. 緩下剤作用.



## ハーブたっぷり混ぜご飯サラダ ～カーオヤムパックターイ～

- ご飯はアンチャンの色素を入れて美しく炊く。
- 文旦、ココナツ、干し海老、レモングラス、紫蘇、ミント、マンゴー、蒸し鶏などを細く切る。
- ご飯を皿の中央に盛り付け、全ての材料をご飯の周りに盛り付ける。
- ソースの材料を鍋に入れ火にかけ、沸いたらろ過して、小鉢に盛る



## 良く用いられているハーブ 皆さんはどのように利用していますか



カッテングセロリー



スペアミント



レモンバーム



ローズマリー



バジル



ラベンダー



カモミール



山椒

|                                                                                    |                                             |                                                                                    |                                                        |                                                                                     |                                                  |
|------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
|   | <b>レモンバーム</b><br>葉にレモンの風味と芳香がある。最高級のハーブティー。 |   | <b>ウォータークレス</b><br>葉や茎にピリツとした辛味があり、サラダや肉料理、スープなどに利用。   |   | <b>コリアンダー</b><br>強い匂いで生臭みを消す。エスニック料理にも。          |
|   | <b>ヒソップ</b><br>フルーの唇形花を咲かせ、用途が多様なハーブ。       |   | <b>ガーデンクレス</b><br>水分だけで簡単栽培が可能。さわやかな辛味が特徴。             |   | <b>キヤラウェイ</b><br>種子を細かく砕いて肉料理や野菜の煮込み料理に使用。       |
|   | <b>チャービル</b><br>デリケートな味はスープなどの料理の味を高める。     |   | <b>デイル</b><br>茎、花、タネと全草が利用でさる。茎、葉、花をキュウリと漬けて込んでピクルスにも。 |   | <b>オレガノ</b><br>特徴のある風味はトマトとの相性がよくイタリア料理やメキシコ料理に。 |
|   | <b>コーンサラダ</b><br>サラダやスープに利用されるミニ野菜。上品な香り。   |   | <b>タイム</b><br>香りの強い若葉や花穂を肉料理やスープ、シチューに。                |   | <b>イタリアンパセリ</b><br>全草にビタミンA、B、C豊富。肉・魚料理にも利用。     |
|  | <b>チャイフ</b><br>草丈20cm位の小型ネギ。スープ、オムレツなどに利用。  |  | <b>スイートマジョラム</b><br>葉は甘い香り。乾燥葉を肉・サラダ料理などに使用。           |  | <b>フローレンスフェネル</b><br>茎はサラダや煮込み、葉は魚料理の煮込み料理に使用。   |

|                                                                                     |                                                          |                                                                                     |                                                |                                                                                      |                                                 |
|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
|  | <b>ボリジ</b><br>星形の花が特徴。葉や花をティーやサラダに利用。                    |  | <b>ロケット</b><br>ゴマの香りとさわやかな辛味。サラダやおひたしに利用。      |  | <b>コーンフラワー</b><br>カラフルな花びらをサラダやデザートに盛り付けに利用。    |
|  | <b>ナスダチュウム</b><br>赤やオレンジ色の派手な色彩で、サラダ料理の彩りにぴったり。          |  | <b>ペパーミント</b><br>世界一の需要があるハーブ。ミントティーやハーブバスに。   |  | <b>ラベンダー</b><br>ハーブの女王。乾燥した花をハーブバス・ポプリ・サシェなどに。  |
|  | <b>サマーサボリ</b><br>コショウのようにピリツとした刺激の強い香りとホロ苦さが、豆料理、肉によく合う。 |  | <b>セイジ</b><br>薬用としても有名な香草。肉の脂肪分を中和。            |  | <b>ジャーマンカモミール</b><br>リンゴの香り漂う花を、ハーブティや浴用に。      |
|  | <b>スイートバジル</b><br>トマトによく合う高貴な香りの若葉と花穂。                   |  | <b>セイジ</b><br>薬用としても有名な香草。肉の脂肪分を中和。            |  | <b>ローズマリー</b><br>小枝をシチューやマリネ、肉・魚料理やハーブバスに。      |
|  | <b>カモミール</b><br>かわいらしい花を楽しんだら心とらぐハーブティにも。                |  | <b>サラダバーネット</b><br>香りのよい若葉をサラダ、ハーブバター、ハーブワインに。 |  | <b>レディースマントル</b><br>ハーブティや化粧水に。葉はサラダにしても食べられます。 |

# ハーブの利用法

## ～ 生活の中にハーブを～

### 1.健康とハーブ

#### ①家庭でのハーブ療法として

☆風邪のときのカモミールティー

☆ストレスにセントジョーンズワート

#### ②料理用のハーブ、スパイス用ハーブ

☆ハーブビネガー、ハーブオイル、バジルのソース



### 2.ハーブの香りの効用

#### ①ハーブの香りでリフレッシュ（ポプリ、サッシュ、ピロー）

#### ②ハーブの抽出液の利用

☆ハーブの除菌や抗菌、消臭、防虫効果を生かす

除菌スプレー、クレンザー



## ハーブティーの楽しみ方



～我が家の朝のハーブティー～



## フレッシュハーブティーを作ろう

### ○ 材料(5人分)

熱湯・・・500ml

レモンバーム・・・20cm3本

ペパーミント・・・20cm2本

スペアミント・・・20cm3本

レモングラス・・・20cm5本



### 作り方

- 1)ハーブは水洗いして適当な大きさにカットする。
- 2)葉を軽くたたく。(香りを出すために)
- 3)ガラスのポットを温めておき、ハーブを入れ、熱湯を注ぎ1分蒸らす。
- 4)ティーストレナーで漉しながらカップに注ぐ。
- 5)好みで蜂蜜を加えてもおいしい。ケーキやクッキーにあう。



## 埴町道の駅でハーブを利用するとしたら・・・

### ◎ 加工品として

- 1)自家栽培のハーブを用いたトマトソース
- 2)ハーブの菓子  
クッキーやバウンドケーキ
- 3)ハーブオイル・ハーブビネガー
- 4)フレッシュハーブティー用のハーブブレンド
- 5)ハーブジンジャーシロップ

### ◎ お料理として

- 1)ハーブチキン
- 2)ハーブ丼
- 3)ハーブたっぷりピザ