

大川原道子さんに教わるハーブティーとハーブオイル

ハーブオイルのつくり方



**1** ハーブを用意  
フェンネル、セージ、タイム、ローズマリー、月桂樹の葉。腐敗防止にたかの爪2本、ニンニク1かけも用意。

**2** 葉を湯通しする  
ハーブを煮立ったお湯にさっと通し、ペーパータオルや乾いたふきんで水気を十分に拭う。

**3** 容器に材料を入れオリーブオイルを注ぐ  
ハーブの傷みを防ぐため、材料が完全に漬かるまでオリーブオイルを注ぐ。

**4** 容器を密閉してでき上がり  
常温で少し寝かせて香りをだしてから冷蔵庫に保存する。

ハーブティーのつくり方



**1** ミントとレモングラスを用意  
ひとつまみが適量。よく洗い、ふきんなどで十分に水気を拭う。ミントの葉は適当な大きさに手でちぎる。レモングラスは手を切るのではなく、さみを使って2〜3センチの長さにする。

**2** 葉をポットに入れる  
ミントはもむことでさらに香りがよくなるため、手で葉をよくもみ込んでレモングラスとともにポットに入れる。

**3** 煮立ったお湯を注いで2〜3分置く

**4** 色と香りが出ればでき上がり



大川原梅園&ハーブガーデン

〒272-0836 市川市北国分2-2-2  
TEL 047-372-8808  
FAX 047-320-8725  
URL <http://www.herb-ohkawara.jp>  
営業時間 午前10:00〜午後5:00  
定休日 水曜日(6〜2月) 無休(3〜5月)

各種ハーブの苗、寄せ植え、プランターなどの販売をしている。通信販売や地方発送、ギフトも取り扱っている。併設するティールームGREEN THUMBではハーブティーやホームメイドケーキなどが楽しめ、自家製のハーブ製品、梅干し、梅シロップも販売。春と秋にハーブ講習会も開催している。



料理やお茶なら、味覚と嗅覚でハーブを存分に楽しむことができる。

ハーブにはさまざまな香りがあります。育てる時には、その香りも楽しむことで精神的に心地よくなります。さらに、一つ一つの効用を理解して料理やハーブティー、リラクゼーションなどいろいろな工夫をして生活に取り込む

使用方法に詳しい道子さんの助言  
使い方と  
さまざまなハーブの魅力

のはとても楽しいことです。例えば、眠れないときに飲むカモミールのお茶は気持ちよく穏やかにしてくれますし、ローズヒップのオイルで顔のマッサージをすると肌のつやが違ってきますよ。今日は、さっぱりとした香



触ると香りがふんわりと漂う。

りで楽しめるハーブティーと、いろいろな料理に合わせやすいハーブオイルをお教えします。

育成のプロ・常雄さんの助言  
ハーブ栽培の  
ポイントは放任主義

ハーブはもともと野草ですから、その種類は限りなくありますが、大川原ハーブガーデンでは、現在100種ぐらいに限定して栽培しています。乾燥した空気と石灰岩を好むため、湿度と土の酸性度が高い日本の風土になじまない種類もあります。初心者には使用目的に合わせ

て数種類ずつ、葉を間引きしながら育てていくのがポイント。間引いたものも活用できます。あまり手を掛けず、水やりを多くして自然に育てるのがベストです。

私は料理に使えるハーブの寄せ植えをお教えします。鉢あると料理の味わいに幅がでて、とても便利です。

大川原常雄さんに教わる  
料理に使える  
ハーブの寄せ植え

用意するもの



丸鉢



土

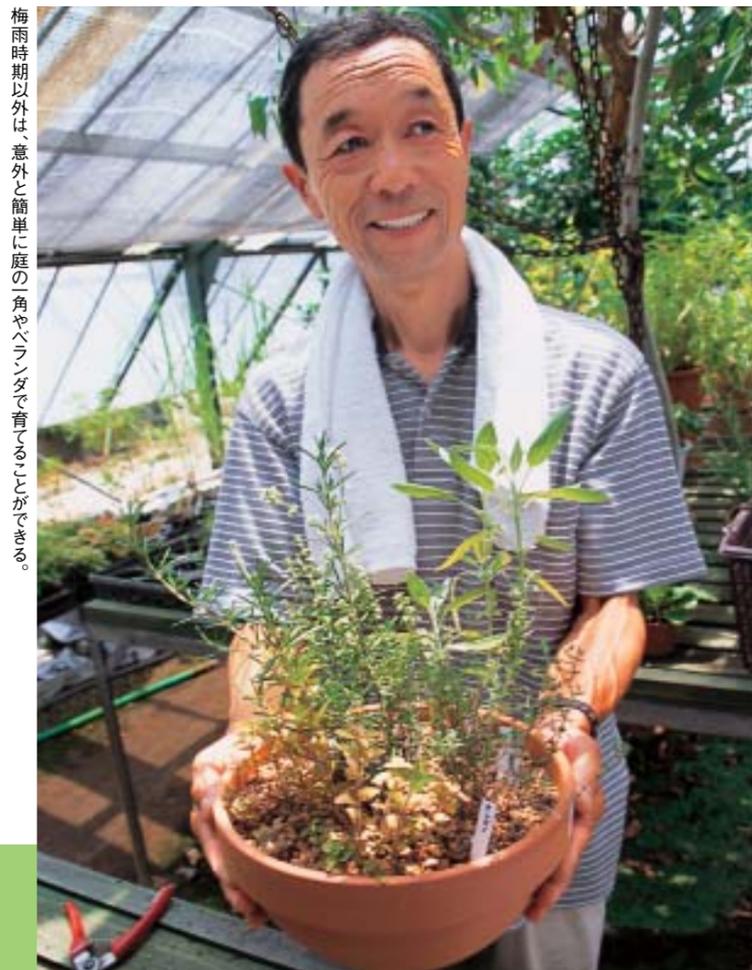
丸数字は混合の割合を表す、以下同じ

- 赤玉土 ⑦ 空気が入り、根が呼吸しやすい
- ピートモス ①
- パーミキュライト ① 土を軟らかく保つ
- バーク堆肥 ①
- 化成肥料 ⑥ 少しずつ溶けて長く効く肥料
- 苦土石灰 ⑥ 赤玉土の酸を中和する

しそ科の苗を各1株



- コモンタイム**  
ニンニク、タマネギ、赤ワインとよく合い、肉・魚料理をおいしくする。消化を助ける効果もある。
- ローズマリー**  
食欲増進効果があり、香りが強い。香辛料として山羊や羊料理に使われる。ポプリ、ハーブバスにも使える。
- コモンセージ**  
葉は香辛料として肉料理やソーセージの香りづけに最適。乾燥させた葉は虫除けにもなる。
- オレガノ**  
イタリア料理によく合い、ピザの味付けとして有名。葉は乾燥させたほうが良く香る。
- マジョラム**  
スパイス、ハーブピネガーに最適。ポプリ、ドライフラワーとしても楽しめるほか、花は観賞用としても美しい。



梅雨時期以外は、意外と簡単に庭の一角やベランダで育てることができる。

つくり方



**1** 丸鉢に底網を敷き、少し土を入れて、中心に背の高い株を根を崩さないように置く。



**2** 次の苗を鉢の縁に沿って植えていく。外側に傾けるようにすると全体に日が当たる。



**3** 鉢の縁をたたきながらすき間なく土をいれる。ざっと水やりして完成。