

# ハーブをもっと身近に



ハーブと聞くと、オシャレな生活、丁寧な暮らしを思い浮かべます。少しハードルが高いけれど、初心者でももっと身近にハーブを楽しみたい！と思っている人も多いのではないのでしょうか。ハーブ・アロマインストラクターの古俣さんにお話しをお聞きしました。



ハーブランドシーズン  
オーナー  
古俣 由花さん  
AEAJアロマインストラクター  
JHS認定中級ハーブインストラクター



## 育てやすいハーブを 教えてください



鉢植えなら、ローズマリー、レモンバーム、ミント、マジョラム、オレガノなどが育てやすいです。カモミールは日当たりのよいところに植えてあげれば、水やりはそんなにいらないうえで育てやすいと思います。鉢よりも地の方が育ちやすいですね。せっかく採れたハーブはドライハーブにして保存してはいかがですか。フレッシュハーブを紐で束ねて吊るしたり、キッチンペーパーに平置きして陰干しします。目安はパリパリとするまで。仕上げに電子レンジで水分を飛ばします。

騰したてのお湯を注ぎます。そのまま3〜8分、お好みの濃さまで蒸らしてください。



▲フレッシュハーブティ  
※ドライハーブティの場合は、1人分小さじ1くらいが目安です

ハーブには様々な効能がありますので、気分によって使い分けてみてください。



## ◎リラックスタイム

カモミール・ラベンダー・レモンユーカリ・レモンバームなど

カモミールやレモンバームはハーブティに。寝室にアロマを焚いたり、ハーブを乾燥させて作った匂い袋を枕の下に忍ばせたりすると安眠効果が期待できます。



## ◎子どもと一緒に楽しみたい

レモンバーベナ・レモンバーム・ローズマリーなど

柑橘系の香りのハーブティは子どもでも飲みやすいです。ハーブティが苦手な子には「ハーブスチーム」がおすすすめ。鍋でフレッシュハーブを煮るだけで、アロマオイルよりも穏やかな香りを楽しむことができます。ペットがいてもOK。お勉強などで集中したい時、前向きな気持ちになりたい時にもおすすすめです。



## Q 虫よけスプレースの作り方を 教えてください



ペパーミント・ゼラニウム・レモンユーカリ・ルーなどには、虫に対して忌避作用があり虫の方から避けてくれます。今回は、ペパーミント精油と、オイゲノールという虫忌避作用の強いスパイスのクローブ、10の効能があるとも言われるどくだみで作ったチンキ（アルコールに漬けた濃縮液）を使用しました。簡単に手作りできて、家族みんなで安心して使える虫よけスプレーです。

ルという虫忌避作用の強いスパイスのクローブ、10の効能があるとも言われるどくだみで作ったチンキ（アルコールに漬けた濃縮液）を使用しました。簡単に手作りできて、家族みんなで安心して使える虫よけスプレーです。



### ●材料

○どくだみのチンキ  
(無水エタノールでもよい)



○ペパーミント精油  
(ハッカ油でもよい)



○クローブ  
(ホール)



○ミネラルウォーター又は精製水

○ガラスの遮光  
スプレーボトル30ml  
(ガラス瓶に  
マスキングテープや  
アルミホイルを巻いても)



### 注意

- 肌の弱い方は注意してご使用ください。6カ月未満の赤ちゃんには直接スプレーせず、衣類や小物などに使用してください。クローブが多いと、色がつく場合があります。
- 猫には使用しないでください。犬の場合は直接スプレーせず、リードに付けてください。

### ●作り方



1 どくだみのチンキ5mlを煮沸したスプレーボトルに入れる



2 ペパーミント精油6滴を入れてよく振る



3 クローブ小さじ1(子ども用なら半分〜1/3くらい)を入れてよく振る



4 瓶いっぱいまでミネラルウォーターを入れ、3日程置くことと出来上がり

※1カ月くらいで使い切ってください

## ☆どくだみのチンキの作り方

- ①煮沸した瓶の8〜9分目まで、洗って乾かしたどくだみを入れ、40度以上のウォッカをハーブが浸るまで入れる
- ②直射日光の当たらない場所で時々振りながら保管し、1カ月程置く。濾して完成

※1年くらいで使い切ってください



## 身近に生えているどくだみで作った チンキを活用してください



お風呂や足湯にたらしたり、お茶やお湯に少しだけ入れて飲んだりします。スプレーボトルに入れたチンキをカップにシュッと吹きかけ、熱湯を注ぐだけでハーブティのような効果が得られます。抗菌作用、抗酸化作用があるので、傷口や虫さされにつけると炎症を抑えてくれます

## 取材を終えて...



新潟市西区・佐潟のほとりにあるハーブ園「ハーブランドシーズン」で、ハーブに囲まれながら優しい時間を過ごすことができました。ハーブティを飲みながら、「好きなハーブの香りや味は、体調によって変わることも...」「玄関の近くにハーブを植えておくと虫よけに...」など、いろいろなお話をお聞きしました。

取材後、作った虫よけスプレーを使って、犬の散歩に行きました。虫よけの効果もあり、いい香りで気分がよかったです。

ハーブが少し身近な存在になりました。みなさんもぜひお試しください。

※お茶を飲んでいる方、持病のある方は、ハーブの作用がよくないこともあるので、医師・薬剤師にご相談ください。



### 「ハーブランドシーズン」

[https://www.instagram.com/herb\\_land\\_season/](https://www.instagram.com/herb_land_season/)

100種類以上のハーブを栽培し、ハーブのクラフト体験やオリジナルハーブティ作りなどができる体験型ハーブ園です。ハーブ苗やハーブ製品の販売もあります。

営業時間 / 10:00 ~ 16:00 定休日 / 月・水曜日  
新潟市西区赤塚 5073 025-239-3288

