



ケイトのハーブ講座

最初のきっかけは有機農園



道具と切り方



安全にハーブを楽しみましょう

- 妊婦さんが摂取してはいけないハーブが多い。
- ハーブは薬と同様、効果があるが、副作用もありうる。
- 飲んだことがないハーブは最初に少しだけ飲み、次の日まで副作用が出ないかをチェック
(例えば、花粉症、偏頭痛、不眠)

**アナフィラキシー、薬との相互作用、
疾患による禁忌について気を付けましょう**

実家の庭



自分の庭で育てれば、
ハーブを使いたい時、
気軽に収穫できる。

- 便利、楽しい
- 作業が増える



スペアミントとライムバーム
を使っている。美味しくて、
消化に良い。

I've been using
spearmint and lime
balm

Refreshing and good
for digestion

成功も失敗もある



VS

失敗の原因

- 日当たり
- 土壌酸度
- 排水性

在来種



地域に昔から自然に生息してきた植物

ドクダミ
(ja.wikipedia.org)

外来種



他の地域から持ち込まれて定着した植物

ペパーミント
(ja.wikipedia.org)

帰化種



地域の生態系に悪い影響を与えず、野外に定着した外来種

セイタカアワダチソウ
(ja.wikipedia.org)

侵入種



在来種の植物より早く繁殖するため、地域の生態系に悪い影響を与える外来種

アメリカオニアザミ
(ja.wikipedia.org)

在来種は環境に大事



在来種ビーバーム

ポリネーター（送粉者）
の消失現象の対策

ミツバチや蝶など
送粉者は在来種を好む



生息数が減っている「旅する蝶」オオカバマダラと
在来種「リアトリス」の花

在来種は育てやすい



アニスヒソップの味が好き

アニスヒソップ

昔から定着した
もので、環境に
適している

自然に繁殖する

余った苗を交換



Anise hyssop

Yesterday I put the
self-seeded plants
that came up in
random places into
groups

アニスヒソップ

食用の野生植物

食べる前、100%確認して！

ノラニンジン v s ドクニンジン

- 似た植物も確認
- 農薬や犬のおしっこは？



a-z-animals.com/blog/poison-hemlock-vs-wild-carrot-5-key-differences/

ハーブは花も楽しめる

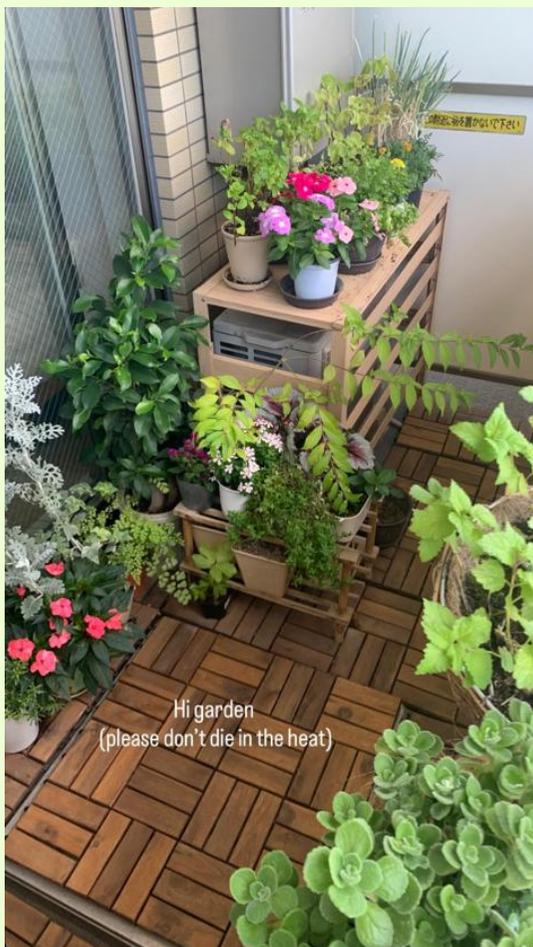


ビーバームはベルガモントの味がする。アメリカ独立戦争の時、イギリス製の紅茶がボイコットされ、代わりにビーバームを使用した。



キンレンカ、アニスヒソップ

日本に来てから、ベランダでハーブを育てている



- **安全第一**
- 掃除第二
- エアコンカバー
- バスケット（チェーンとジャンプリング）
- 百円ショップのタイル



生でも食べられる



野生のチャイブ

冷凍庫での保存

- ハーブを洗う
- 水を取る
- ペーパータオルで包む
- フリーザーバッグに入れる

ハーブの乾燥



ハーブを乾燥するのは簡単！

皿で乾燥

1. 腐った葉っぱを取る
2. 皿に置く
3. 待つ！（1～3週間）

ハーブの束を結んでつるす



- 小さい束が理想
- 糸はクッキングスレッド

びんで保存



- しっかり閉まるふたがあるびん
- ジャムのびんなどでサステナビリティをアップ！ラベルを付ける

コルク栓は
しっかり
閉まらない



www.dickblick.com



乾燥したハーブの消費期限は約2年間

ラベルには日付も書く



いくつかサラダに

Throwing some in
with the salad

使い方の例

- 食用（調味料、料理、ハーブティー）
- 香り（スマッジスティック、ポプリ）
- 医療用（ハーブティー、チンキ、スプレー）
- 入浴（ハーブのみ、入浴剤と混ぜる）
- 美容（リップクリーム、ローション）

ケーキの飾り



ミント、ラベンダー、セージ
(ナデシコ、カーネーション)



ローズマリー
(クランベリー)

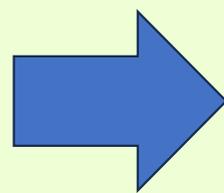
「Pesto」 ペースト



マサチューセッツ州の侵入
植物、ニンニクガラシ

レシピ

ハーブ、クルミ、
オリーブオイル、
塩をフードプロ
セッサーで混ぜ
る



ハーブティー



ミント、アップルミント、
トウルシ

内容

- 1種類かブレンド
- 生か乾燥

抽出時間

- 3～7分
- 一杯分



ミント、ラベンダー、トウルシ、
カレンデュラ

英語では、フランス語のTisane からティザン、チザンとも呼ばれる。

ハーブティー 眠りを誘う



レシピ

- カモミール
- レモンバーム
- バレリアン
- ペパーミント
- リンデン
- ラベンダー

ハーブティー 美容



レシピ

- ローズヒップ
- ハイビスカス
- ゴツコラ（ツボクサ）



レモンバーム

Melissa officinalis

甘いレモンとはちみつのような味

- ストレス・不安の緩和
- 安眠
- ストレス性の胃痛の改善
- 風邪の症状緩和
- 抗炎症
- 抗ウイルス・抗菌

注意

- 他の鎮静剤と一緒に飲む
- 甲状腺の病気

ジャーマンカモミール

Matricaria recutita

青リンゴのような甘い味

- ストレス・不安の緩和
- 安眠
- ストレス性や不調時の胃痛の改善
- 抗炎症

注意

- アスター科のアレルギーがある人
(ヒマワリ、デイジー、タンポポ、アスター、レタス、ブタクサ、アザミ)



Camomile
カモミール



ペパーミント

Mentha x piperita

ミントの味

- 消化促進、胃痛の改善
- ストレス・不安の緩和
- ブレンドで、他のハーブをより効果にする
- 抗炎症
- 解熱剤

注意

- 妊婦さんは**大量摂取**を避けた方が良い
(少量は安全)



ラベンダー

Lavandula officinalis

ちょっと苦いフローラルな味

- ストレス・不安の緩和
- 安眠
- 抗炎症
- 抗ウイルス・抗菌

ローズヒップ

Rosa multiflora



(ja.wikipedia.org)

爽やかな酸味とフルーティーな甘い味

- バラの果実
- ビタミンCが多い
- 美肌効果
- 抗炎症
- 免疫力向上



ケイト、2025年

ティーブレンドを作しましょう～
ご清聴ありがとうございました。