

ハーブを毎日の生活に

取り入れよう!

そもそも
ハーブって?



ハーブにはたくさんの種類があるね。形も性質もさまざまだよ!

「ハーブ」の語源はラテン語の^{ヘルバ}「herba」で、「草」という意味です。ハーブの定義や解釈の仕方はさまざまですが、広い意味では、一年生草本植物からコケ、海藻、菌類など多くの生物のうち、生活に有用な特性を持つものを「ハーブ」と呼んでいます。



ハーブの 活用法

ハーブは料理やお茶、アロマやクラフトなど、生活に役立つ活用法がいっぱい!

ハーブを上手に取り入れて、毎日の生活をほんの少し豊かにしてみませんか?

ハーブティー

1人分のティーを入れる場合、ドライハーブであれば小さじ1杯、フレッシュハーブであれば小さじ3杯分を用意します。陶器や耐熱ガラスのポットにハーブを入れて熱湯を注ぎ、香りを逃がさないようにふたをして2~3分蒸らし、カップに注ぎます。好みによって砂糖や蜂蜜を加えましょう。



バラ、ローズヒップ、ラベンダー、ミント



ヤロー、ペニバナ、セボリー、カモマイル、ラベンダー

ハーブを使った料理

ローズマリークッキー 約25個分 (1個 直径約3~4センチメートル)

(材料)

薄力粉・・・200グラム バター・・・150グラム
塩・・・少々 砂糖・・・50グラム
ローズマリー (生葉)・・・約10センチメートル 1本



(作り方)

- ① 室温に戻したバターを泡立て器でクリーム状にすり混ぜる。砂糖を何回かに分けて加え、混ぜる。
- ② ①に枝から葉だけを取って細かく刻んだローズマリーを混ぜる。
- ③ ②に薄力粉と塩を加え、さっくりと混ぜる。
- ④ 形を整え、180℃のオーブンで約15分焼く。



ローズマリー

