

よこはま こども植物園だより

No.171 (夏号)

〒232-0066 横浜市中区六ツ川3-122
TEL 045-741-1015 FAX 045-742-7604
開園 9:00-16:30 (第3月曜日は休園、祝日の場合は翌日)
<https://www.hama-midorinokyokai.or.jp/kodomo/>



令和5年6月発行
発行部数 23,000部
編集・発行
(公財)横浜市緑の協会
横浜市こども植物園

香りがある植物、ハーブのことを知っていますか？
お薬となり体をいやしてくれたり、時には、お茶として心をおだやかにしてくれたり、ごちそうとなって幸せな気持ちにしてくれたりする、私たちの暮らしを楽しく豊かにしてくれる植物たちのことです。そんなすてきなハーブのお話をします。

ペパーミント シソ科

学名: *Mentha × piperita* 和名: コショウハッカ
原産地: ヨーロッパ～中央アジア
効果: 消毒、殺菌、消臭、防虫、心を穏やかにする
使い方: ハーブティー、ハーブバス、料理(サラダ)

アップルミント、
スペアミントなど
ミントの仲間は
種類も多く、
メンソールの清涼感
があります。



レモンバーム シソ科

学名: *Melissa officinalis*
和名: コウスイハッカ
原産地: 地中海沿岸地域～
中央アジア
効果: 体を元気にする、
心を穏やかにする
使い方: ハーブティー、ハーブバス

2000年も前から、はちみつのもとになる
植物として栽培されていたそうです。
清涼感あるレモンの香り。



レモングラス イネ科

学名: *Cymbopogon citratus* 別名: レモンガヤ
原産地: インド・スリランカ
効果: 体を元気にする、
消臭、貧血
使い方: ハーブティー、
料理(インド、
タイ料理)

ススキにそっくりだけど、
レモンの香り。



コモンタイム シソ科

学名: *Thymus vulgaris*
和名: タチジャコウソウ
原産地: 地中海沿岸地域・
ヨーロッパ南西部
効果: 防腐、殺菌、消臭、
体を元気にする、
のどの痛み、せき止め
使い方: ハーブティー、料理
ブーケガルニ(香草の束)として、シチューやスープに
いれれば味のグレードアップ間違いなし!



セージ シソ科

学名: *Salvia officinalis*
別名: ヤクヨウサルビア
原産地: 地中海沿岸地域
効果: 殺菌、体を元気にする、
美肌、血のめぐりを良くする
使い方: ハーブティー、料理
(肉料理、ソーセージ)

古くから薬草として使われて
きたほどの優れたハーブです。



ハーブってどんな植物なの?

ハーブとは、「緑の草」「植物」を意味するラテン語 herba (ヘルバ) が語源となっています。人々の暮らしに役立つ、香りのある植物をハーブと呼びます。

ハーブは、今から約5000年以上も前から、防腐剤、消臭剤としてミイラ作りに使われたり、殺菌、防虫効果など様々な薬効があることから、貴重な薬草として大切にされてきました。

イタリアやヨーロッパでは、たくさんのハーブガーデンが作られ、植物の薬局として利用され、のちにその多くが植物園となりました。

長い年月をかけて、いくつもの海を渡って来たハーブたちは、今日ではたくさんの効用がある植物として、様々な利用法が研究されるようになり、私たちの毎日の暮らしを楽しく豊かにしてくれる存在として、広く愛されるようになったのです。



こども植物園で見られるよ!

ローズマリー シソ科

学名: *Salvia rosmarinus*
和名: マンネンロウ
原産地: 地中海沿岸地域
効果: 体を元気にする、
血のめぐりを良くする、
消化を助ける、美肌
使い方: 料理(肉料理、魚介類)、
ハーブティー、ハーブバス
森を思わせる清々しい香り。



マロウ アオイ科

学名: *Malva sylvestris*
和名: ウスベニアオイ
原産地: ヨーロッパ～中央アジア・
アフリカ北部
効果: 消毒、殺菌、心を穏やかに
にする、痛みを抑える
使い方: ハーブティー、料理(葉の炒め物)

花びらでいれた青いハーブティーは、
サプライズティー! 葉っぱも食べられます。

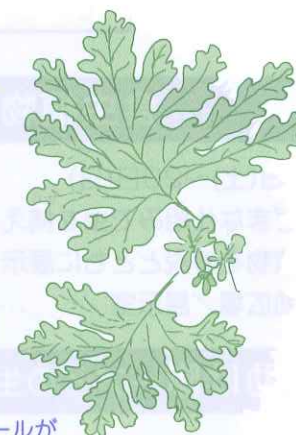


ローズゼラニウム

フクロソウ科

学名: *Pelargonium graveolens*
和名: ニオイテンジクアオイ
原産地: 南アフリカ
効果: 体を元気にする、殺菌
使い方: ハーブバス、ポプリ

バラと同じ香りの成分ゲラニオールが
香水の原料となります。



ジャーマンカモミール キク科

学名: *Matricaria chamomilla*
和名: カミツレ
原産地: ヨーロッパ～アジア
効果: 心を穏やかにする、
体を温める
使い方: ハーブティ、ハーブバス

リンゴの香りのハーブティーです。

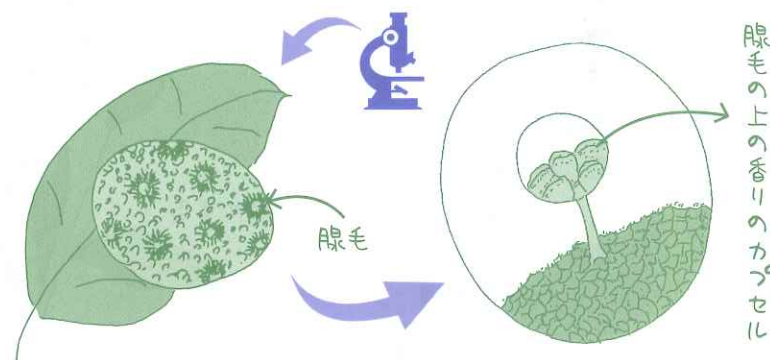


ちょっと SCIENCE ハーブが香る秘密

私たちにとっては良い香りのするハーブたち。でもじつは、ハーブたちは虫や動物に葉を食べられないように、虫や動物がにがてな香りの成分を作り出したりしているのです。ちょっと不思議ですね。そのしくみとは...

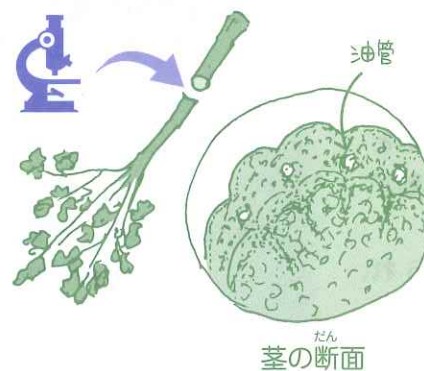
シソ科の場合

バジル、ミントやラベンダーなどのシソ科のハーブの仲間は、葉の表面にこのかおりの成分をためる腺毛（せんもう）があります。葉に触れると、この腺毛が壊れて香ります。



セリ科の場合

パセリやコリアンダーなどのセリ科のハーブの仲間は、茎や葉に香りのもとになる成分が通っている油管（ゆかん）があって、葉や茎が折れると香ります。



ハーブが作り出した香りの成分を抽出するとエッセンシャルオイル（精油）ができます。



Essential oil 〈エッセンシャルオイル〉
採れる量はわずかなから、とっても貴重なんだ！

ハーブの 香りを楽しむ 利用法 ①

ハーブティーを いれてみよう！

HERB TEA

1. ミントなどの葉を用意します。
2. 葉っぱを人数分ポットに入れます。
(1人分は大きじ一杯ほど)
3. 熱湯を人数分注いで、
1～2分待ちます。
(1人分はカップ1杯)
4. 香りのお茶を楽しもう。
はちみつやレモンを入れると飲みやすくなるよ。



おすすめ	ハーブティー	こんな働きがあるよ。
○	レモンバームティー	体を元気にする
○	レモングラスティー	殺菌、貧血に効果
○	カモミールティー	体を温める
○	ブルーのマロウティー	気分をやわらげる

ハーブ豆知識 ①

美しい神秘の青いお茶 サプライズティー

マロウの花びらでいれたお茶は、夜明けの空の色。うっとりするブルーのお茶。レモンを入れた次の瞬間！真っ赤な夕焼け色に早変わり。



色が変わるひみつは....
アルカリ性の青い色素「アントシアニン」が酸性にかたむくためです。
リトマス試験紙みたいですね。



ハーブの 香りを楽しむ 利用法 ②

ハーブを使って お料理上手に！

HERBAL COOKING

かんたん！ とり肉のローズマリー焼き



塩コショウをしたとり肉に、ローズマリーを1枝入れてオリーブオイルを引いたフライパンで焼くだけ。森の香りの美味しいチキン料理ができます。

作ってみよう！

スープに入れる香草の束 ブーケガルニ



(材料)
セロリ茎...2本
ゲッケイジュ葉...1枚
タイム小枝...1本
パセリ茎...2本



2本のセロリで他の材料をはさみ込んで、タコ糸でしっかりしばって。

ハーブ豆知識 ②

ソーセージの語源も ハーブから？

Sau (豚肉) と Sage (ハーブのセージ) ふたつ合わせて、ソーセージ！という説があります！
Salsus (塩漬) から来たという説も。
豚肉と相性がいーセージならではおはなし。



ハーブの 香りを楽しむ 利用法 ③

気軽にハーブで ガーデニング

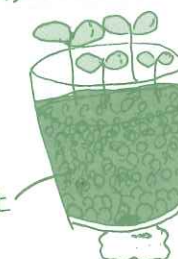
GARDENING

ひとつまみのタネからハーブを育ててみよう！

1. 底に穴の開いたポット鉢に水はけのよい土を上まで入れ、たっぷり水をかけます。
2. ポットの底から水が出てくるくらい湿らせたら、図（点まき）のように、何箇所か指が棒で穴をあけて、細かいタネをまきます。
3. 軽く土をかけた後、日当たりの良いところに置きましょう。
4. かわいい双葉が出たあと、本葉が3～5枚になったら、土少し大きなポットに移します。



点まき



おすすめのタネ ▶ スイートバジル、レモンバーム

ハーブ豆知識 ③

マシュマロの真実！

ゼラチンや卵白で作られるふわふわした食感のお菓子マシュマロ。なんとそのルーツは名前のもとにもなった「マーシュマロー」というハーブ。古代ギリシャ、エジプトではのどの薬だったマーシュマローの根のでんぷんで作ったのが始まりです。

マーシュマロー

アオイ科

学名：Althaea officinalis
和名：ウスベニタチアオイ
原産地：ヨーロッパ



横浜市子ども植物園 2023 夏のイベント

昆虫と植物展

日時：7月22日(土)～8月20日(日)
内容：昆虫標本と植物と昆虫の関係についてのパネル展示
場所：展示研修館1F展示室

食虫植物展

期間：8月5日(土)～20日(日)
内容：さまざまな仕組みで虫を捕える食虫植物を解説とともに展示
会場：池の前広場／展示室



宿題お助け隊～アイの生葉のたたき染め～

日時：7月30日(日) ①10:00～11:00 ②11:30～12:30
費用：500円／組 対象：小学生(保護者同伴)
締切：7月16日(日) 定員：各回10組

横浜の植物・植物標本展

期間：9月1日(金)～10月1日(日)
内容：子ども植物園が保存する植物標本の展示
場所：展示研修館1F展示室 協力：横浜植物会

食虫植物の不思議

日時：8月11日(金・祝) 10:00～12:00
費用：1000円／組
対象：小中学生(小学生は保護者同伴)
締切：7月21日(金) 定員：10組



申込方法

【講座名】【開催日】【保護者氏名】【お子様氏名・年齢】
【ご住所】【電話番号】を明記の上、ハガキ、Fax、ホームページ、窓口のいずれかでお申し込みください。締切日必着。

応募多数の場合は抽選します。結果は当選者と補欠の方に開催日の10日前を目安に郵送にてお知らせします。

《お問い合わせ》TEL:045-741-1015 FAX:045-742-7604
〒232-0066 横浜市南区六ツ川3-122 横浜市子ども植物園
<https://www.hama-midorinokyokai.or.jp/kodomo/>

横浜みどりアップ計画