

第16回 健康野菜塾テーマ食材

ハーブ（その他香味野菜）

歴史

薬用効果のある植物は古くから医療や美容に使われていました。紀元前3,000年頃のエジプトやメソポタミアの時代から、既にハーブは広く使用されており、当時の人々はハーブについての高度な知識を持っていたと言われています。エジプト中王国時代の医書「パピルス・エーベルス」には、没薬（モツヤク）や乳香（ニューコウ）のようなハーブが利用されていたという記録が残っています。

ヨーロッパでは、ギリシャ・ローマの時代にハーブが広まったとされ、中世には修道院などで病気の治療用として栽培され徐々に人々の暮らしの中に溶け込んでいました。

そして、中国漢方やインドの伝承医学「アーユルベダ」にもハーブについての記録が残されています。もちろん日本へも漢方薬や食品としてハーブは伝わっています。私たちの生活で一般的になっているワサビや三つ葉、みょうがなどは古くから日本に伝わってきたハーブの一つなのです。

ハーブの多くは薬用であると同時に食用、油用、織物用の植物であり、いつの時代にもさまざまな目的のために栽培され活用されてきました。このようにハーブには、ずっと遠い時代から人類の病気や怪我の治療などに利用されてきたという長い歴史があるのです。

ハーブの仲間

ハーブとして利用されている植物は、世界中で2万種以上あると言われています。熱帯だけでもそのうち7,500種の薬草が自生しています。ハーブと言えば「香草」というイメージがありますが、それは狭い意味での捉え方と言えます。ハーブの定義として「薬草・香料とする植物の総称」とあり、薬草や食事に使われる人々の生活の役に立つ植物全てがハーブと言えます。葉や茎だけではなく、花や根、果実、樹皮までもがハーブとして利用でき、食用以外にも薬用、香料、油、繊維など私たちの生活の様々なシーンで活躍しています。

【葉】

葉は、ハーブの中でもっとも良く利用される部分です。葉の光合成により水と二酸化炭素を糖分と酸素に変化させます。斑入りの葉は、斑のない葉より葉緑素の含有量が少ないため、有効成分の含有量も少ないと考えられます。葉緑素には殺菌作用や脱臭作用があります。また葉の持つ解毒作用が治療の仕組みの基本となっています。秋になると光合成が減少し、養分が葉から放出されてしまうため、香りや治療効果も減少します。

【花】

多くの植物は繁殖の使命に答えて花を咲かせます。その色と香りと蜜がハチなどの昆虫をおびき寄せて、受粉を手伝わせます。

刺激臭の強い葉を持つハーブの花は、葉より香りが穏やかなことが多く、ミントやローズマリーやチャイブなどの花は、生のままおいしく食べられます。花の香りはポプリや香水に封じ込めることができます。こ

の香りの正体は精油（エッセンシャルオイル）と呼ばれるもので植物の濃縮された香油のことを指します。

【種子・果実】

種子には将来の生長のための遺伝子情報と、貯蔵養分と、発芽可能な状態で休眠している胚がつまっています。種子の中の凝縮された成分は、米や小麦、大豆など世界各地で主要な食物として利用されています。種子の多くは不揮発性油の含有量が非常に多く、料理や化粧品、薬のほか、工芸や工業にも用いられます。

ハーブとしての用途は種子についてはアニスからバニラに至るまで、さまざまなスパイスの原料になります。またコーヒー、コーラ、ガラナなどの興奮性飲料も作られます。果実からは食料、香味料、染料、化粧品用の酵素・香水・ワックスなどが採れます。

【根】

根とは植物の地中部分で、土の中で植物を支え、水と養分を吸収します。中には濃縮された有効成分を含む貯蔵器官の働きをするものもあります。たとえばヤクヨウニンジン、毎秋冷たい霜が降りたあと、冬に備えて栄養分が地上部から根に送り返されると根の薬効が増します。四季のうちでもっとも良質の根は養分が地上に上がる前の早春か、冬に備えて栄養分が地上部から送り返される秋に掘ったものです。

【樹皮・木部】

木部とそれを保護する役割を持つ樹皮の層は、幹と枝と根に存在します。樹皮は脱臭用の炭に加えたり、コルクにしたり、土壌改良に利用される他、マラリアの治療薬キニーネやウィッチヘイゼルなど薬としても利用されます。シナモンに代表されるように芳香のある木部はお香として使用されます。

品種の御紹介



イタリアンパセリ

- 科名 ● セリ科
- 特徴 ●

普通のパセリのように縮れた葉ではなく、やや大型の縦長の葉でキザギザと裂けた形状をしています。ビタミンとミネラルが豊かな葉と茎は生でサラダにして使用したり、スープやパスタの彩りやブーケガルニにも使われます。



チャービル

(セルフィーユ)

- 科名 ● セリ科
- 特徴 ●

フランスでは民間薬として消化不良や風邪のときに利用されるハーブです。過熱すると香りが飛びやすいので仕上げに加えます。レースを思わせる葉の形がかわいらしく、料理の飾りとしても利用されます。



ペパーミント

- 科名 ● シソ科
- 特徴 ●

メンソールの清涼感が好まれ、料理やデザートのアクセント、お菓子の香料などに使用されます。葉にはハッカ油が含まれ、ハッカ油には矯臭・矯味・健胃・腸内ガスの排出作用があります。



スペアミント

- 科名 ● シソ科
- 特徴 ●

ペパーミント同様メンソールの清涼感のあるハーブです。ペパーミントの刺すような刺激と比べてマイルドなのが特徴です。アイスクリームやゼリーなど、砂糖の甘みと良く合います。



スイートバジル

- 科名 ● シソ科
- 特徴 ●

一般的にバジルと呼ばれている品種です。広く知られているこのハーブの葉はニンニク、トマト、ナスと相性が良くイタリア料理では欠かせない食材です。



レモンバジル

- 科名 ● シソ科
- 特徴 ●

名の通りレモンのような香りのするバジルで、白い花と緑色の葉をつけ、サラダとしての利用の他、ソースや鶏肉料理に加えると味が引き立ちます。



レタスリーフバジル

- 科名 ● シソ科
- 特徴 ●

柔らかい葉が縮れているのが特徴のバジルです。傷みやすいのが難点ですが、多肉質の大きな葉には強い香りがあります。



アフロバジル

- 科名 ● シソ科
- 特徴 ●

別名ブッシュバジル。和名ではメボウキとも言われ、こんもりとした形が可愛いバジルです。葉も小さく、草丈も短いですが、バジルの香りはしっかりとします。



ゼラニウム

- 科名 ● フクロウソウ科
- 特徴 ●

フルーティな甘い香りが特徴のハーブです。食用の他、乾燥させてポプリにも使用されます。蚊取草、蚊連草とも呼ばれ、その甘い香りは蚊を寄せにくく効果もあります。



ディル

- 科名 ● セリ科
- 特徴 ●

葉や花、茎、種子のいずれも香辛料として利用できるハーブです。葉や花はディルピクルスを作ったり、刻んでスープやサラダに入れます。茎は魚のスープやグリエの香り付けなどに。種子は魚料理のソース、パンやケーキなどの香りづけに使用します。



レモングラス

- 科名 ● イネ科
- 特徴 ●

レモンとはまったく違う植物なのに、香り成分はレモンと同じシトラールという不思議な植物です。東南アジアの料理には欠かせない食材の一つで、タイの代表的なスープである「トム・ヤム・クン」の香りの決め手となるハーブです。



レモンバーム

- 科名 ● シソ科
- 特徴 ●

レモンやミントに似た香りを持つハーブ。ただしレモンのような酸味はありません。レモンバームのハーブティには、神経の安静、消化促進、血圧降下などの作用があるとされています。

マジョラム

● 科名 ● シソ科

● 特徴 ●

古代ギリシャ・ローマでは幸福のシンボルとみなされ新婚夫婦の冠に使われたり、中世では魔よけに使われたハーブです。香りはタイムやオレガノに似ていますが、タイムより甘く、オレガノより香りが強いのが特徴です。同属のシソ科のハーブと形状が良く似ているため、市場では良く混乱を起こすハーブでもあります。



タラゴン

● 科名 ● キク科

● 特徴 ●

日本産のよもぎと同属で、よもぎと似たほのかに甘い香りのするハーブです。この香りの成分はメチルシャピコールで、食欲不振、消化不良、胸焼けなどに効果を発揮すると言われていいます。



ローズマリー

● 科名 ● シソ科

● 特徴 ●

全草に新鮮な甘い香りとさわやかなほろ苦さがあります。強い芳香を利用して肉や魚の臭いを消し、風味をつける効果があります。古代ギリシャでは記憶を明晰にするとされ、学生がし試験を受ける前に、ローズマリーで作った輪を頭につけたそうです。



月桂樹

● 科名 ● クスノキ科

● 特徴 ●

別名ローリエ、ベイリーフと呼ばれるハーブです。ブーケガルニに欠かせない材料の一つです。香りが非常に強く、肉や魚の臭みを消す効果があります。そのほか消化を促進させる働きがあり、ブーケガルニの他、マリネ、スープ、シチューなどに用いられます。



チャイブ

(シブレット)

● 科名 ● ユリ科

● 特徴 ●

葱の一種で、わけぎと似て分けつ性の強い品種です。辛味・香りともにマイルドで、西洋料理の素材として使われています。加熱調理には向きませんが、シチュー・スープなどに色目として散らしたり、魚介のカルパッチョの香りのアクセントとして使用されます。



パインミント

● 科名 ● シソ科

● 特徴 ●

斑入りの葉が特徴的なミントです。主に観賞用として栽培されています。甘い香りと他のミントより味がまろやかで、ハーブティに利用されます。



タイム

● 科名 ● シソ科

● 特徴 ●

独特のすがすがしい芳香で臭み消しには最適のハーブです。特に魚介類との相性が良いことで知られています。芳香成分には強力な殺菌作用と防腐作用があり、魚や肉料理の加工保存にも用いられます。



セイジ

● 科名 ● シソ科

● 特徴 ●

よもぎに似た新鮮な芳香のするハーブです。肉の臭みを消すのに用いられ、特に豚肉料理に適しています。ソーセージには不可欠な香辛料です。



パセリ

● 科名 ● セリ科

● 特徴 ●

他の野菜を圧倒する栄養量の多さを誇るハーブです。カルシウム・鉄・亜鉛・マンガンなどのミネラル類、ビタミン B 群、ビタミン E、葉酸などのビタミン類を多量に含んでいます。





ラベンダー

- 科名 ● シソ科
- 特徴 ●

清涼感のある清々しい味と香りでポプリの材料をはじめ、香料植物として広く使用されています。芳香成分には鎮静作用があり、イライラするときや気分が落ち着かないときにラベンダーティを飲むとイライラが静まりゆったりとした気分になります。



レモンタイム

- 科名 ● シソ科
- 特徴 ●

タイムは変種が多く、その数100種類以上もあると言われています。レモンタイムはレモンに似た香りを持ち刺激性が少ないので、レモンの代わりに料理やティーなどに気軽に使用できます。



スープセロリ

- 科名 ● セリ科
- 特徴 ●

セロリの原種と言われている品種です。ホワイトセロリとも呼ばれています。イタリアンパセリと似た外見で、セロリほど味や匂いにクセがありません。柔らかい葉はサラダやスープに利用されます。和洋中何にでも使用しやすく、特に中華料理では人気の食材です。



オレガノ

- 科名 ● シソ科
- 特徴 ●

オレガノという名はギリシャ語で山の喜びという意味があります。山地に生え、香りが良いことに由来しています。香り成分のチモールは興奮剤・神経強壮剤として用いられます。



ワイルド

ストロベリー

- 科名 ● バラ科
- 特徴 ●

今ではイチゴといえばオランダイチゴが有名ですが、かつてはこのワイルドストロベリーが広く栽培されていました。属名の *Fragaria* (フラガリア) は「芳香のする」という意味で、実は小さいが良い香りがします。



コモンセージ

- 科名 ● シソ科
- 特徴 ●

コモンセージの葉は魅力的な灰色で、手触りも柔らかく観賞用としても人気があります。セージは昔から長寿のハーブと言われ、記憶力の回復に定評があるそうです。



コモンマロウ

- 科名 ● アオイ科
- 特徴 ●

古代ローマ時代から観賞用にも栽培されていたハーブです。花・葉を薬用部位として乾燥させて使用します。ハーブティが一般的な利用方法ですが、のどや胃などの炎症を抑える効果があります。



カレー

プラント

- 科名 ● キク科
- 特徴 ●

その名の通りの黄色い花をつけ、葉からはカレーの様な香りがする植物ですが、カレー粉には配合されておりません。乾燥させてポプリに加えたり、生葉はスープやキャセロール料理などに加えて、ほんのりとカレーの香りを移すのに使用します。



チコリ

- 科名 ● キク科
- 特徴 ●

チコリは香気と苦味をもつサラダ野菜で、古代ギリシャ・ローマ時代から知られていました。ヨーロッパでは広く栽培され、特にベルギーが多いためベルギーチコリの別名があります。根株を軟化させた葉はサクサクした歯触りで、独特のほろ苦さとほのかな香りをあわせ持っています。



ロケット

- 科名 ● アブラナ科
- 特徴 ●

ルッコラという名前でも知られるハーブで、古代ギリシャ・ローマ時代からコリアンダーやバジルなどとともに盛んに栽培されてきました。胡麻に似た香りとピリッとした辛味が食欲を促進します。



クレソン

- 科名 ● アブラナ科
- 特徴 ●

アブラナ科の植物ならではのピリッとした辛味があります。食欲増進効果があり、肉料理の付け合せなどで良く使用されます。寒さにあたるアントシアニンという紫色の色素を生成し、葉が黒ずんでしましますが、味は甘みが増して美味しくなります。



カモミール

- 科名 ● キク科
- 特徴 ●

古代エジプト時代から薬用として利用されてきたもっとも古いハーブのひとつです。名前の由来はリンゴのような香りがすることから「地上のリンゴ」という意味のギリシャ語から来ています。乾燥させてハーブティにしたり、花から精油を抽出してアロマセラピーに使用したりします。

和ハーブ・その他香味野菜



ニラ

- 科名 ● ユリ科
- 特徴 ●

チャイニーズチャイブとも呼ばれ、中国では種子を強壯薬として利用しています。日本での栽培も9~10世紀頃からと古く、体が温まり精力がつく野菜として重宝されてきました。



花ニラ

- 科名 ● ユリ科
- 特徴 ●

東アジアの各地に自生し、中国や東南アジアでは古代から栽培されています。ところがヨーロッパでは現在でもほとんど栽培されていません。

日本では、古事記や日本書紀にも記述があり、万葉集には”久々美良”として登場。

このみらがなまって、にらとなったという説もあります。



葉にんにく

- 科名 ● ユリ科
- 特徴 ●

ニンニクが出来る前の若い莖葉で、中国名でソアンミャオともいいます。中国では古くから栽培されており、薬味その他、炒め物や鍋物などにも使用されています。



行者にんにく

- 科名 ● コリ科
- 特徴 ●

強烈なにんにく臭とカラッとした辛味があり、昔、修験道の行者が滋養強壯に食べたという言い伝えからこの名前がつけました。天然物は非常に少なく、幻の山菜になりつつありますが、栽培物が普及してきました。



穂紫蘇

- 科名 ● シソ科
- 特徴 ●

花が落ちた後、実が未熟なうちに、穂先を5~6cmに切り取って収穫したもので、束穂ともいいます。刺身のつまとして添えたり、実をしごいて醤油の香りづけにしたり、そのまま天ぷらにしたりします。

むらめ

- 科名 ● シソ科
- 特徴 ●

しその若い芽。青紫蘇の双葉を青芽(あおめ)、赤紫蘇の双葉に本葉が出たばかりのものを紫芽(むらめ)といっています。青芽、紫芽ともに刺身のつまや薬味に使います。紫芽は紅たでに似ていますが、紅たでよりも一まわり大きく、裏が赤くて表が緑色をしています。



木の芽

- 科名 ● ミカン科
- 特徴 ●

“木の芽”と言うすごく一般名詞的な言葉が山椒の若葉を指すほど日本人にはなじみの深い香辛料です。手のひらでぼんとたたいて、香りが出てから使います。吸い物の吸い口にしたり、焼き物や煮物に添えたりして、その香りを楽しみます。春の味覚である竹の子とも好相性です。



ワサビ

- 科名 ● アブラナ科
- 特徴 ●

山地の沢や溪流に自生し、古くから栽培されてきたわが国独特のスパイスです。根ワサビとして使用する部分は根茎で、すりおろすと揮発性のからし油が生じ、つんと鼻に抜ける刺激的な辛味と芳香が生まれます。魚の生臭さを消すほか、細菌類の繁殖を抑える作用があります。

みょうが

- 科名 ● ショウガ科
- 特徴 ●

日本で最も古くから栽培されていた野菜の一つです。花みょうがとも呼ばれ、利用する部分はみょうがの開花前の若い花序にあたります。独特の香りと歯ざわりがあり、あくが出るので切った後に水にさらしてから使います。



防風

- 科名 ● セリ科
- 特徴 ●

防風とは海辺がふるさとの野菜で刺身のつまに使われるセリ科の多年草です。葉は濃い緑色、茎はすらっとして紅紫色の色合いを持ち、独特の香りを放ちます。茎の下部を針で裂いて水に漬けるといかりのように巻き上がった形になります。そのような姿で刺身のつまにするのが古来からの使用方法です。



エゴマの葉

- 科名 ● シソ科
- 特徴 ●

形態はシソに良く似ていて、葉と種実を食用にします。シソより大きめで肉厚です。シソとは異なる独特の香りが特徴で、うどんやそばの薬味にします。韓国では葉を野菜として一般的に利用されています。

大葉(しそ)

- 科名 ● シソ科
- 特徴 ●

日本を代表するハーブの一つです。葉が紅紫色の赤紫蘇と、緑色の青紫蘇に大きく分けられます。ビタミンB・C、食物繊維、ミネラルなどを豊富に含みます。大葉特有の香りはペリルアルデヒドという成分によるもので、強い殺菌作用と食欲増進作用があります。





セリ

● 科名 ● セリ科

● 特徴 ●

特有の強い香りとシャキシャキした歯ざわりが身上の野菜です。葉・茎・根を食用とし、春の七草の一つに数えられます。一般に出回っているものは栽培物で、京都産はブランド化して京ぜりと呼ばれています。



三つ葉

● 科名 ● セリ科

● 特徴 ●

日本特産の野菜で、古くから利用されており、最近ではアメリカなどで注目されているハーブのひとつでもあります。栽培方法により、遮光して軟白栽培した切り三つ葉、土寄せして軟白させた根三つ葉、密植して軟弱に育てた三つ葉に大別されます。



香菜

● 科名 ● セリ科

● 特徴 ●

コリアンダー・シャンツァイとも呼ばれ、最も古い時代から栽培されているハーブの一つです。中・南米、中近東、中国などでは毎日の食卓に欠かせないハーブで、葉や種子には独特の香りがあります。かなりクセのある香りのため、好みが大きく分かれるハーブでもあります。



黄ニラ

● 科名 ● ユリ科

● 特徴 ●

中華料理の素材として有名な黄ニラですが、軟白栽培をしているため、通常のニラと比べて香り、辛味がマイルドです。黄ニラには脳の老化を食い止める「アホエン」が含まれており、記憶力の強化などの効果があると言われています。