



レモンの香りのハーブたち

気分を爽やかにしてくれるレモンの香り。ハーブの中にも、レモンの香りを持つものがたくさんあります。勢いよく茂るこの時期、上手に使用して、夏を乗り切りましょう。



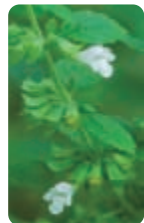
ハーブティーやポプリでティータイムを楽しんでみては？

「育て方のポイント」

「一口」「一口」の香り」と言っても、含まれる成分によって香りに幅があります。実際にかいでみて、好きな香りを選びましょう。ハーブは一般的に育てやすく、虫もあまり付きません。ただ、風通しが悪かったり、肥料を与え過ぎたりすると、アブラムシが付くことがあります。見つけたら水で洗い流すか、虫ごとその部位を切り、鉢を風通しの良い場所に移動させます。挿し木、株分け、種まきなどで、増やすことができます（種類によって異なる）、レモンバーム、レモンタイム、レモンバーベナは挿し木で増やせます。暑い時期は水分が蒸発しやすいので、梅雨明け前か、9月に入り涼しくなってから挿し木しましょう。

レモンの香りの代表選手

●レモンバーム（シソ科）
耐寒性のある多年草。春、花が咲く前から初夏にかけて芳香を放ち、季節によっては苦味のある香りがする。ハーブティーやデザートの風味付けなどに。



●レモンタイム（シソ科）
耐寒性亜低木。タイムは種類が多く、レモンの香りがするものだけでも数種類ある。梅雨前に刈り込んで、蒸れないようにする。ハーブティーや料理の風味付けなどに。



●レモングラス（イネ科）
熱帯性の多年草。初夏から夏にかけて生長し、大型になる。寒さに弱いので、冬は暖かい場所で育てる。株元の太い部分がよく香る。ハーブティーやトムヤムクン、タイカレーなどのエスニック料理に。



●レモンバーベナ（クマツヅラ科）
葉が爽やかに香る落葉低木。寒さに弱いので、冬は室内へ移動させる。落葉しても、適時、水やりを忘れないで。ハーブティー、料理、デザートに風味付け



ハーブティーの作り方

きれいに洗ったハーブをポットの中に入れる。沸かしたての湯を注ぎ、ふたをして2〜3分、動かさずに待つ。濃すぎると飲みにくくなるので量や抽出時間を加減する。ミントやカモミールなど、他のハーブと合わせたり、レモンの香り同士をミックスしたりすれば、より深みを増す。ハチミツや砂糖を加えても美味♡



ドライポプリの作り方

- ①スパイス（クローブ、コリアンダー、シナモンなど）を軽くつぶして小さな袋に入れ、精油3〜5滴を入れてよくもむ。
 - ②乾燥させたハーブとスパイスを密閉容器に入れて、よく混ぜる。
 - ③時々振りながら、冷暗所で10日〜1か月熟成させる。
 - ④瓶などに入れて、日の当たらない所に置いて楽しむ。香りがなくなってきたら精油を足す。
- ※乾燥させたバラやラベンダーの花、かんきつ類の皮、ユーカリやベイリフ、ミント、マジョラムなど香りの相性の良い葉をプラスするのもお勧め。かんきつ類の皮は内側の白い部分がカビやすいので、こそげてからよく乾かすこと。

●ネコ太、チュウ太は、本誌ホームページでも活躍しています。お気楽Life、今まで身に着けた衣装やかぶり物、たくさんのともだち……かわいい姿が満載です。「読売ライフ」で検索してみてください。