

カモミールの利用方法



幸せフルーツ工房

カモミール (Chamomile)

ピーターラビットのお話の中で、レタスを食べ過ぎたピーターラビットがお腹が痛くなってしまうお話があります。そのとき、お母さんのミセス・ラビットは、ピーターをベッドに寝かせて、熱いカモミールティーを飲ませます。

ドイツでも「母なる薬草」と呼ばれており、子どもの腹痛や風邪のときにカモミールティーを飲ませて、寝かせるという習慣があるようです。

リンゴのような香りの花は、抗酸化作用のあるフラボノイドを含み、鎮静・鎮痙・消炎効果があります。胃炎や月経痛、冷え性や不眠などに効果を発揮します。

カモミールには「ジャーマンカモミール」と「ローマンカモミール」があります。「ジャーマンカモミール」は1年草で背が60~90cmほどになり、収量が多いのが特徴です。ハーブティーや園芸などに使われるのはほとんどジャーマンカモミールです。

「ローマンカモミール」は多年草で匍匐性のため背丈が20~30cmほどにしかなりません。収量は少なめで、主に精油などに利用されます。

ハーブティーとしてもクセが少なく飲みやすく、ハーブティーのブレンドにもよく使われます。

(注意すること)

キク科アレルギーの人は大量摂取は避けましょう。

1ハーブティー

水に溶ける成分を抽出することができます。アイスにする場合は、2倍の量のハーブを入れて、氷で割って冷やすと簡単です。

①ティーポットとカップはあらかじめお湯などで温めておく。ティーポットにハーブを入れる。



②熱いお湯を静かにそそぐ。

③蓋をして、花や葉は3分間、種子や果実・根は5分間蒸らす。

※カモミールは花なので3分間が目安です。

④ティーポットを水平に少し回して、濃さが一定になるように混ぜる。

(ハーブの量の目安)

1人分(180ml)あたり ドライハーブでティースプーン山盛り1～3杯が目安です。

フレッシュハーブの場合は量はドライハーブより2～3倍多く必要です。

好みによって調節しましょう。

(ドライハーブとフレッシュハーブ)

フレッシュハーブはフレッシュな味わいを楽しむことができます。ドライハーブは1年程度保存できるため、長い間楽しむことができます。

フレッシュハーブをざるなどに広げて、直射日光のあたらない風通しのよい場所においておくと、1週間程度でドライハーブになります。

2 アルコールチンキ

水に溶けにくい有効成分がアルコールによって溶け出すため、ハーブティーよりも多様な有効成分を含みます。アルコールは殺菌作用があるため保存期間が1年と長いのもうれしいです。

内用すると、口の中の粘膜や胃からも吸収されるため、速効性があることが特徴です。

アルコール度数が高いので、30～100倍に薄めて内用します。スポイト付きのビンに保存し、いつものお茶やお湯などに数滴たらずと使いやすいです。

湿布などの外用にする場合は4～10倍に薄めます。

(1) 熱湯消毒した漬け込み用容器（ビンなど）にドライハーブ4g（フレッシュの場合は8g）を入れ、ウォッカ（アルコール度数40度以上）又はホワイトリカー（アルコール度数35度以上）を80ml注ぎます。

(2) 容器の蓋をしっかりと閉めて、軽く降ってアルコールとハーブをなじませます。



(3) 冷暗所に2週間置き、成分を抽出させます。1日に1～2回容器をゆすってなじませるようにします。

(4) 2週間たったら、茶こしなどで濾して、ハーブを取り出します。

(5) 遮光ビンに移し、保存します。保存期間は冷暗所で1年です。

3 ハーブコーディアル

「コーディアル」は飲み物の一つで、イギリスなどでは、家庭で手作りされています。もともとはアルコールにハーブを浸けた飲料でしたが、ノンアルコールの飲料に姿を変え、子どもから大人まで楽しめるものになっています。ティーや水やお湯、炭酸などで5～7倍に薄めて飲みます。



(材料)

ハーブ (フレッシュ40g、ドライの場合は20g)

水 200ml, 砂糖100g, レモンの絞り汁 大さじ1～2

(1) 鍋に水を入れて火にかけ、沸騰したら火を弱めて、洗って水けをきったハーブを入れる。3分ほどに煮出したら火を止め、蓋をして5分ほど蒸らす。

※ドライハーブを使用する場合は、水を大きく吸ってしまう場合があるので、あらかじめ分量外の水を吸わせておくか、水の量を50～100ml多くします。

(2) 茶こしや目の細かいざるでこして別の鍋に移す。砂糖を入れてよく溶かす。このとき、あまり、ぎゅっと液体を絞らないようにこします (苦味がでやすくなってしまいます。)

(3) 火にかけて混ぜ、弱火で5分ほど煮る。レモン汁を加えて混ぜ、火を止める。冷ましてから、保存容器に入れて冷蔵庫で保存する。

※コーディアルの保存期限は冷蔵庫で2～3週間です。

(参考文献)

○ハーブ&ライフ検定テキスト（日本メディカルハーブ協会
監修、池田書店）

○ハーブ便利帳（真木文絵 著、池上文雄 監修、NHK出版）

○ベニシアの庭づくり～ハーブと暮らす12カ月（ベニシア・
スタンリー・スミス、世界文化社）

(作成者)

幸せフルーツ工房

神崎 辰哉（かんざき たつや）

ブルーベリー農園「ブルーベリーの森あづみの」オーナー。オーガニックのブルーベリー、ヘーゼルナッツやメディカルハーブ、オールドローズ、自然栽培野菜などを栽培しながら、栽培方法・利用方法、農業ビジネスについてもブログやYouTubeなどで発信。

日本メディカルハーブ協会認定 メディカルハーブコーディネーター、ハーブ&ライフコーディネーター。

日本野菜ソムリエ協会認定 野菜ソムリエ。

農園ホームページは

こちらです⇒

