

# ハーブの種類と使い方

## 1) ローズマリー



手軽に使うなら、ジャガイモや鶏肉、野菜などにオリーブオイルをかけたものやオイルサーディン缶に、つぶしたニンニクをとローズマリーの枝葉を載せてオーブンにかけます。  
ドライハーブを使って入浴剤を作ることもできます。浴槽に入ると、冷えの改善やエイジングケア効果が期待できます。

## 2) バジル



パスタソースに人気のバジル、葉が沢山取れたらジェノベーゼにしてみても？また、ガパオライスのガパオもバジルの1種ですよ。  
バジルの簡単な食べ方で、食パンに溶けるチーズとバジルの葉をのせて焼くと、イタリアンな感じのトーストになります。

## 3) オレガノ



オレガノは香りが強く、ややほろ苦さを感じるスッキリさわやかな香りが特徴です。  
ただし、香りが強いので料理に使う際は、使用量に注意しなければいけません。  
オレガノはトマトと相性がよく、トマト料理で活躍してくれます。  
例えば、トマトソースやトマト味の Pasta に加えるのがおすすめです。

## 4) セージ



セージは大変種類が多く、殆どが、食用には使うことができません。あくまで、アロマや浄化、お香として炊くという使い方となっています。

## 5) フェンネル



フェンネルの発祥地は地中海。そのことから、西洋料理によく利用されています。特に肉・魚料理の香り付けとして葉が利用されており、鮮やかな見た目が料理に華を添えます。漢方薬などの材料表記を見ると、フェンネルは茴香(ウイキョウ)という名前で、生薬として利用されていることがわかります。芳香性のある健胃剤として使われることが多いですが、種で入れたお茶は内服で消化不良に、外服で洗口剤に使われることもあります。

## 6) タイム



ハーブとしてよく知られる代表種にタチジャコウソウ(学名: *Thymus vulgaris*)があり、日本ではこの種を一般にタイムと呼んでいます。

万能な香辛料で、色々な使い方ができます。その中でも特にオススメな使い方としては、ロースト系の料理や、スープ系の料理といった、長時間をかけて火を通す料理に適しています。

## 7) レモングラス



レモンの香りがするハーブは数あれど、レモングラスのすがすがしくシャープな香りは独特です。

古くから薬草として使われ、身体にうれしい効果もたくさんもっています。殺菌作用、胃のはたらきを刺激して消化を促す、抗酸化作用はアンチエイジングや生活習慣病などの予防に役立ちます。ワインやビールなどの中に浸けると爽やかでフルーティーな香りが楽しめます。

エビや魚の臭みを消すために使ったり、柑橘類と一緒にソースにしたり、肉や野菜のマリネに使ったりと、多彩な使い方です。エスニック風味を楽しんでみてください。