

姫ポタルイベント

料理・薬草風呂・ガイド付きのホタル観賞のセットプランです!

6月16日・23日・30日 7月7日

料金:大人3500円 子供2500円(小学生まで)

食事は季節の竹かご御膳(鉄板付き)です!

※鑑賞のみは大人1500円 子供1000円

定員50名!(定員になり次第受付は終了させていただきます。)

緑の薬箱～メディカルハーブ通信～

Vol. 12

夜明けのハーブ

コモンマロウ

コモンマロウの和名はウスベニアオイです。その花は濃い青紫の5枚の花弁が特徴で5月下旬から6月初旬に咲き始め9月頃まで咲いてくれます。

学名はMalva sylvestris(マルバ・シカヅクリ) アオイ科のゼニアオイの仲間です。原産地は南ヨーロッパ。

ギリシア・ローマ時代から葉や茎は野菜として食され、花はティーとして利用されてきました。そして、この葉、茎や花に多く含まれる成分の「粘液質」が粘膜を守ることから風邪による喉の腫れや痛み、咳をやわらげ、胃炎、膀胱炎などに用いられてきました。

さらに、この粘液質の成分は肌の保湿にも期待できるため外傷や皮膚炎に湿布剤、ローション剤などでも用いられ、保湿化粧水として手作りするのもおすすめです。

乾燥花で入れたハーブティーはあざやかな濃青紫色からグレーへ、そしてレモン汁を加えるとパッとあかね色に変わることから「夜明けのハーブティー」と呼ばれています。

この青紫色は青色色素のアントシアニンで目にも良い成分です。このウスベニアオイは疲れ目などにも使われるようになりました。パソコンを使うなど目が疲れる仕事をしている方はティーブレイクにマロウのブレンドハーブティーをおすすめします。ペパーミントやローズヒップ、カモミールなど、お好みのブレンドで楽しんでください。栽培のポイントは、日当たりの良く水はけのよい場所を選び、たっ



ぶりの水を上げてください。1.5mほどの高さになりますので株間は1mくらい必要です。花が咲きだすと、毎朝咲いた花を午前中早めに、そしてこまめに摘み取ると長い期間収穫を楽しめます。そして収穫した花は、摘みたてのフレッシュや乾燥させたものをティーで、若葉は野菜としてバター炒めなどで楽しめます。是非チャレンジしてみてください。

Tellus (テラス) ～大地の女神～

日本メディカルハーブ協会認定 シニアハーバルセラピスト 大地由美