

薬草園だより

令和7年4月

3月にハーバリズム研究部の花壇を整備しました。GW前後にバジルとステビアを植える予定です。今回はバジルとステビア、ローゼルについて紹介します。



バジル



シソ科メボウキ属の多年草ですが、日本では越冬できないため一年草として扱われます。原産地は熱帯アジアやインドで、寒さに弱いですが暑さには強い特性を持っています。バジルと呼ばれるハーブには、150種類もの栽培品種があり、最もポピュラーなのはスイートバジルと呼ばれる品種です。

カロテンやビタミンE、ミネラル成分が豊富に含まれています。

花が咲くと新しい葉が出なくなるため、葉を収穫する場合は、開花前に花蕾を摘み取るのが望ましいです。葉の成長が早いので、こまめに観察して手入れをすると良いでしょう。「ハーブの王様」とも称されるバジルは、その使用範囲が非常に幅広く、どんな料理にも合い、料理を美味しく引き立てながら食欲を増進させる効果があります。

なお、浜葉祭ではバジルソルトとして販売予定です。



南米原産のキク科ステビア族の多年草で、甘味成分のステビオシドやレバウディオサイドなどのテルペノイドの配糖体を含むため、甘味料として利用されます。

ステビオシドはショ糖の約300倍の甘味度を持ちながら、カロリーはほとんどゼロ、血糖値への影響が少なく糖尿病の方にも適しています。また、糖尿病や高血圧の治療、健胃剤、二日酔い、精神的疲労に対する強壮剤としても活用されています。さらに、原産国のパラグアイでは、古くからマテ茶の甘味料として使われているほか、整腸剤、美容目的で全身に塗るなど幅広く利用されてきました。

なお、浜葉祭ではステビアシロップとしての販売を予定しています。

ステビア



ローゼル (ハイビスカス)



アオイ科フヨウ属の植物で、9月から11月頃に開花します。ハイビスカスとローゼルは同属異種の近縁種であり、使用目的が異なることから、ハイビスカスは主に花を鑑賞する目的で利用され、ローゼルは食用や美容を目的として使用されています。ローゼルの花や果実はローゼル茶（ハイビスカスティー）やジャム、酢漬けなどに活用され、葉は野菜として、茎は繊維としても利用されています。さらに、ビタミンCやクエン酸を豊富に含んでいるため、風邪や頭痛薬として使用されるほか、利尿作用や穏やかな下剤作用によるダイエット効果も期待されています。なお、今年の浜葉祭で大人気だったローゼルの果実を使用したハイビスカスジュースは、今年も販売される予定ですので、ぜひ楽しみにしてみてください♪



水と氷砂糖を加えながら、ジュースを作ります。

ローゼル茶（ハイビスカスジュース）は甘酸っぱくて夏にぴったりです♪



→ジュースを煮出した後の萼は氷砂糖と煮詰めてジャムに～



収穫したローゼルの実は、下処理を行います。まず、食べられない内側の薄緑色の実を取り除きます。次に、食用となる外側の赤い萼（がく）を乾燥させます。

ハーバリズム研究部 水戸部 萌絵
顧問 李 宜融 教授

