



今すぐ試せる
ハーブの役立つ使い方

ハーブの日常使い 21 のアイディア





ハーブは特別なもの
ハーブはおしゃれなもの

一度、ハーブに対するこんな気持ちを
捨ててみてはいかがでしょうか。

ハーブは西洋の人だけが使ってきたものではありません。

私たち日本人の祖先もハーブを使い、生活に役立ててきました。

私たちのDNAには、そんな祖先の知恵が
組み込まれているのです。

はじめはよそ行きのように感じていたハーブも
使ううちに次第に感覚がつかめてきます。

忙しいときや気が向かないときには
ハーブを無理して使わない
自分が楽しいかどうかを重視する

これがハーブを日常で使いこなすコツです。

このガイドブックがみなさんのハーブ生活を
楽しくするヒントとなれば嬉しく思います。

目次



- 01 肉や魚にまぶす
- 02 ハーブシュガーを作る
- 03 飲み物に加える
- 04 スパイスハーブはチャイに
- 05 パウダーハーブはコーヒーに入れる

- 06 ハーブバターにしてお料理に活用する
- 07 ハーブソースに挑戦してみる
- 08 焼き野菜の香り付けに
- 09 スープの出汁にする
- 10 サンドイッチに挟む

- 11 水に浸してハーブウォーターに
- 12 サラダにひと混ぜ
- 13 ドライハーブならハーブソルトがおすすめ
- 14 即席ハーブオイルで香り豊かに
- 15 ポテトとの組み合わせなら安心

- 16 シロップにすればハーブがどんどん使える
- 17 フレッシュハーブが余ったら凍らせておく
- 18 スクラブで柔らかか肌に
- 19 美味しくないとハーブティーはお掃除に使う
- 20 鼻がつまるときにはハーブスチームを

- 21 ハーブの花束で幸せをおすそわけ

01 肉や魚にまぶす

ハーブの使い方に困ったら、まずは肉や魚の味つけに使ってみましょう。

フレッシュハーブを刻み、小皿にハーブとオイルと塩を混ぜます。それを肉にまぶして**15分**待つと、簡単にハーブマリネができあがります。あとはグリルやオーブン、フライパンなどで焼いてくださいね。

ドライハーブの場合も同じように使えます。

02 ハーブシュガーを作る

カモミールやラベンダーなどの花のハーブはなかなか料理には使いづらいもの。ですが甘いものとの相性は抜群なんです。ハーブシュガーにしておくとしやすくなりますよ。

ハーブシュガーを作るには、お好みの分量でハーブと砂糖を混ぜます。5分おいて砂糖にハーブの風味を移したらできあがりです。

グレープフルーツなどの酸味の強いフルーツにかけたり、バターに混ぜてシュガートーストを作ったり、ホットティーやコーヒーの甘味つけに使ったり。またはカップケーキやシャーベット作り、手作りのジャムやキャンディーに利用するなど、数えきれないほどの活用法があります。

ハーブが大きい場合にはすり鉢やフードプロセッサーで細かくしてから砂糖と合わせてくださいね。



03 飲み物に加える

ミントやバジル、ローズマリー、タイムなどの香りの良いフレッシュハーブが余った時には飲み物に入れてみてください。

アイスの紅茶や緑茶、ジュースなどに1枝を入れると、ハーブの香りがふんわりと香ってリフレッシュできます。

04 スパイスハーブはチャイに

シナモンやナツメグ、ターメリックなどのスパイスハーブって余りがちですよ。そんなときにはチャイを作ってみましょう。

チャイを作るには、[お湯と水を2：1で混ぜたもの]+[スパイスハーブ]を鍋に入れて沸騰させます。火を弱めてスパイスの香りが出るまで煮込んだら、最後に砂糖と紅茶のティーバッグを入れて3分ほど蒸らしてできあがり。ハーブをこしてから飲んでくださいね。

05 パウダーハーブはコーヒーに入れる

ハーブやスパイスのパウダーが余っていたら、ハーブコーヒーを作ってみましょう。

作り方は簡単です。できたてのコーヒーにパウダーハーブを振りかけてひと混ぜしたらできあがり。

コーヒーと相性が良いのは、ジンジャー、シナモン、ナツメグ、ターメリックなどのスパイスハーブの他、ミントやラベンダー、バジルなんかも意外においしいです。



06 ハーブバターにしてお料理に活用する

余ったハーブの保存法にもなるハーブバターは、バターを使うお料理にどんどん使えるのでおすすめです。フレッシュハーブを使うのが一般的ですが、柔らかいものならドライハーブでも作れます。

バターを常温に戻してからハーブと混ぜればできあがり。ガーリックパウダーを少量混ぜるとさらに風味が増します。残りは小分けにして冷凍しておけば3か月は持ちます。

バジルやチャイブ、タラゴンやタイム、ローズマリーなどのハーブを使えば、ハーブバターをフライパンで熱してハーブオムレツを即席で作れます。

ちょっといいマフィンやスコーンが手に入ったら、トースターで焼いて熱々にしてからハーブバターにつけて食べるとおいしいですよ。

07 ハーブソースに挑戦してみる

ディルやフェンネルの葉などの香りの強いハーブは、ハーブソースにしてしまいましょう。

ハーブソースの作り方は、フライパンに水とコンソメとハーブを入れて煮立てたら、小麦粉と牛乳をよく混ぜたものを加えてとろみがつくまで煮たら完成です！

あとはこんがり焼いた鶏肉にからめればレストランのような仕上がり。パスタをからめて食べてもおいしいですよ。



08 焼き野菜の香りづけに

野菜をただ焼いただけの料理ってなかなか食卓で出しづらいですよ。そんな時にはハーブを加えると手抜き感がなくなります。

ドライハーブなら野菜を焼いているタイミングで振りかけます。フレッシュハーブなら小さく刻んで、できあがりの1-2分前に加えて全体を大きく混ぜてくださいね。

おすすめのハーブはオレガノ、タイム、バジル、ミント、チャイブなど。野菜はにんじんやアスパラやキノコやかぼちゃがおいしいですよ。

09 スープの出汁にする

私がよくやっているのが、ハーブの出汁「ブーケガルニ」です。パセリやチャイブ、タイム、バジル、ローズマリー、セージなど、色々なハーブがブーケガルニに使えます。

ブーケガルニには、葉がついていない茎のハーブも使うことができるので、ぜひ茎も有効活用してみてくださいね。

ハーブは数本を束ねて10分ほど具材と一緒に煮こんで、最後に取り出しててくださいね。

10 サンドイッチに挟む

西洋ハーブは「西洋」だけあってサンドイッチとの相性が抜群です。ハーブが苦手な方はツナや卵、チーズやマヨネーズを加えるとハーブのクセを和らげられますよ。

ただし、生で食べるのが厳しいハーブ（ローズマリー、タイム、ローリエなど）は避けてくださいね。

11 水に浸してハーブウォーターに

ハーブを水に浸しておくとおハーブウォーターになります。
これにもおいしくするコツがあるんですよ。

・香りの強いハーブを使うこと（しかも自分の好きな香りが○）
・イチゴやスイカやオレンジなどのフルーツと一緒に浸すと自然の甘味を追加できます
・ハーブを入れる前に葉を割いておくと香りが出やすくなります。

ちなみに、香りの強いハーブであればドライハーブでも作れるので、ぜひチャレンジしてみてくださいね。

12 サラダにひと混ぜ

ミントやバジルの使い道に困ったら、毎日のサラダに混ぜてしまいましょう。

ミントはきゅうりと、バジルはトマトとの相性が良いので、海外ではハーブサラダが大人気なんです。

ローズマリーやセージなどの香りの強いハーブの場合には、細かく刻んで少量をドレッシングに混ぜてからサラダにかけるようにすると使いやすいですよ。

13 ドライハーブならハーブソルトがおすすめ

ラーメンやカップ麺が多くて塩の摂りすぎが気になるときには、塩にドライハーブを混ぜておきましょう。

熱々のゆでトウモロコシやサラダやお肉の味つけなど、幅広く使うことができますよ。

14 即席ハーブオイルで香り豊かに

ここでハーブの香りを最大限に引き出すコツをご紹介します。

それは「一度ハーブの香りをオイルに移してから使う」というものです。

ハーブとオイルを1：1で小皿に入れて10分おくだけで即席ハーブオイルのできあがりです。

ピザにかけるときも、ただハーブをかけるよりも、即席ハーブオイルにしてかける方が断然香りが強くておいしいですよ。

ちなみに、使うハーブはフレッシュ・ドライどちらでも大丈夫です。



15 ポテトとの組み合わせなら安心

香りの強いハーブを使うのが怖いときにはジャガイモと合わせて使ってみてください。

ジャガイモのもったり感が、ハーブの苦味やえぐみをうまく隠してくれるのでどんなハーブでもたいていおいしく仕上がります。

焼きジャガイモに振りかけてもおいしいのですが、やはり間違いないのはポテトサラダです。香りの強いハーブでも、刻んでから混ぜればおいしく食べられますよ。

もちろん、ドライハーブでも同じように使うことができます。

16 シロップでハーブをどんどん使う

ハーブシロップを作っておくと、ハーブの消費が簡単になります。

ハーブシロップはコーヒーに混ぜたり、カクテル／ノンアルコールにしたり、お客さんには炭酸で割ったものを出すだけでおしゃれドリンクにもなりますし、我が家では大活躍しています。

子供にもカルピス代わりにハイビスカスシロップを薄めて飲ませています。

作り方はほぼハーブティーと一緒にです。砂糖水にハーブを浸すだけで完成します。

17 フレッシュハーブが余ったら凍らせておく

ハーブの中にはデリケートで日持ちしないものもたくさんありますよね。冷蔵庫に保存することもできますが、実は、氷にしてしまう方がきれいな色と新鮮な香りを保ちやすいんです。

ハーブの氷を作るには、アイストレーにハーブと水を入れて凍らせるだけ。パスタやスープに入れたり、炒め物に使ったりと色々役立つですよ。



18 スクラブで柔らかか肌に

余ったハーブで作ったスクラブは、硬いかかとを柔らかくしてくれます。

作り方は簡単で、オイルとハーブと砂糖を混ぜて肌を優しくこするだけです。作る時には、はじめに砂糖とお好みの量のハーブを混ぜて、そこにオイルを少しずつ混ぜていってとろみを調節してくみてくださいね。

ちなみに私はココナッツオイルを使っています。

フレッシュハーブなら細かく刻んで、ドライハーブなら細かく裁断されたものを使ってください。

ミントやラベンダー、セージがおすすめです。

19 おいしくないハーブティーはお掃除に使う

ハーブが古くなったり、ハーブティーの味が合わない時には、もう一度ハーブの効能をチェック。「抗菌・殺菌作用」があるハーブなら、拭き掃除に使えます。

作り方は、ハーブティーをスプレーボトルに入れてシュッと吹きかけてふきんで拭くだけです。スプレーボトルがなければ、ふきんを直接浸して使うこともできます。

香りの良いハーブであれば、食卓テーブルを拭くとしばらく良い香りが続くので家事が楽しくなります。

ちなみに、部屋の空間にシュッと吹きかけると、部屋の消臭・浄化にもなるんですよ。

余ったお掃除用ハーブティーは冷蔵庫に保存して3日以内に使い切ってくださいね。

20 鼻がつまるときにはハーブスチームを

鼻がつまって苦しいときにはハーブスチームをしてみましょう。

フレッシュハーブひとつかみを耐熱ボウルに入れて、お湯を注いで湯気を吸い込みます。詰まっていた粘液が動いてどんどん奥から鼻水が出てきますよ。

鼻水が止まらないときも、この方法で出し切ることができます。

タイムやセージ、ローズマリーなどの香りの良い「抗炎症作用」を持つハーブを選んでくださいね。

21 ハーブの花束で幸せをおすそわけ

余ったハーブをどうしよう...と思ったとき、アメリカでは花束にして友人にプレゼントすることが多いんですよ。

ハーブの花束はタッジーマッジーと呼ばれ、花言葉を添えて日頃の感謝の気持ちを伝えることができます。

私がアメリカに住んでいたときには、家にお呼ばれされた際にはワインボトルとハーブの小さな花束を、自分の家に来てもらった際にはおみやげに渡したり、という使い方をしていました。

ハーブを使い慣れていない人にはミニチュアサイズにまとめると、気軽に渡すことができますよ。

花束を渡すとみんなの表情が和らぐので、なんだかハーブの幸せをおすそわけしているみたいだなと思います。



著者紹介

5年間のアメリカ生活の中でハーブと出会う。

日本の食材や調味料が手に入らないアメリカ暮らしの中で
試行錯誤を重ねた後に、日本人でも無理なくおいしく
ハーブを使いこなす方法にたどり着く。

現地ではメディカルハーブスクールにてディプロマを取得、
現地の人々のハーブ生活の視察やワークショップへの参加、
クッキングスクール、テーブルセッティングの講座にも足を運び、
アメリカの食生活についても広く学ぶ。

自身も日本人・外国人を対象に自宅でハーブ教室を行い、
ハーブ料理を使ったホームパーティーも主催し、
ハーブのスキルを高める。

現在は日本に帰国し、ハーブ教室「One Meadow」を主宰。
メディアへのレシピ提供や雑誌の取材など、幅広く活躍している。



著作権について



@2022 One Meadow

当レポートの内容は私的利用の範囲内でお使いください。

当レポートの無断転載はご遠慮ください。
ご自身のサイトや講座のコンテンツとしてのご利用は
控えていただきますよう、お願いいたします。

当レポートの内容を实践された際の事故やお怪我、
体調の異変が現れた際でも、当社では一切の責任を
負いかねますので十分にご注意ください。