

# ガパオ Holy Basil



※野菜種とハーブ種のHPより参照

ガパオとはシソ科の植物で日本名は『カミメボウキ』、英語名は『ホーリーバジル』  
タイ語では『ガパオ』と呼ばれ、インドでは神の化神とも讃えられるハーブで日本の榊のようなもの  
として扱われてます

乾燥させてハーブティーにして飲んだり、タイ料理のガパオライスもこのガパオの葉を使います

効能も殺菌、保湿、虫菌菌の増殖抑制、アンチエイジング、動脈硬化予防、抗炎症など



タイのガパオライスは西洋バジルではなく、このガパオを使います