

ハーブをいかに生活に取り入れるか

—ミントの飲料レシピを考える—

抄 録

ハーブは、ストレスの低減（矢島，2015）、リラックス感が高くなる（金澤・森谷ほか，2009）など様々な効能が報告されている。しかし、実際にはハーブを生活に取り入れている人が少ない（矢島，2015）ため、本研究では、より多くの人々がハーブを簡単に生活に取り入れられる方法を提案した。そもそもハーブとは「生活に役立つ香りのある植物」全般を指すものであり、その括りは広い。そのため今回は、ハーブの一種であるミントの利用方法に限定して考えた。手間が少なく誰でも簡単にできる方法をと、飲料のレシピを考案し、実際に作ってみたところ初心者でも手軽にできることが分かった。

キーワード：ミント，飲料，利用方法

1. はじめに

1.1 研究動機

私はハーブに以前から興味があった。しかし、様々な種類があるため何から手を付ければよいのか分からず、近寄りがたかった。世間一般にもそうであると知り（矢島，2015）、多くの人々がハーブを簡単に生活に取り入れられる方法を考えたいと思ったことがきっかけである。

ハーブは様々な種類があり、本研究でその全ての利用方法を考えることは不可能なため、今回研究するハーブはミントに限定した。ミントを取り上げた理由は、比較的手に入れやすく、最近お菓子やアイスに加工されることも多く認知度が高いため、多くの人々が生活に取り入れやすいと思ったからである。

1.2 研究目的

誰でも簡単にハーブ（今回はミント）を生活に取り入れられる方法を提案することである。

2. 研究方法

2.1 使用するミント

ミントは世界中で品種改良が行われているため、諸説は沢山あるが正確な種類数は

分かっていない。そのため、今回はペパーミント・スペアミント・オレンジミント・パイナップルミント・アップルミントの5種類を使う（図1，左から順に）。この5種類は手に入れやすく、アップルミントは学校で（葉の形からアップルミントだと思われるが断定はできない。しかし、毒性のあるペニーロイヤルミントとは明らかに異なるため身体に害はないと判断した。），それ以外の4種類はホームセンターで入手した。



図1 使用するミント

2.2 レシピ考案への流れ

まず文献で一般にどのような利用方法があるのか調査し、それらを土台としてより手軽にできる方法を考えた。そして実際に作ってみて、考えた方法を考察した。

3. 研究内容

3.1 文献調査

3.1.1 ミントの育て方

苗からミントを育てる方法を簡単に紹介する。

① 苗の選び方

苗は、葉が瑞々しく色艶が良いものや豊かな香りをするもの、花と葉のバランスが良いものを選ぶ。

② 植え付け

真夏を除いた春から秋にかけて行う。ミントは性質が強いため、鉢植え・地植えどちらでも可能。しかし、繁殖力が非常に強いため、地植えにすると手に負えなくなり雑草と化すことがある。これを俗に「ミントテロ」というほど。そのため、地植えより鉢植えの方が育てやすいといえる。

③ 置き場所

半日蔭の風通しの良い場所が適している。

④温度

15～20が適温。比較的暑さにも寒さにも強い。

⑤用土

ハーブ専用の用土があればそれを利用する。なければ、野菜用の用土でもよい。

⑥水やり

鉢植えのミントの場合は、土の表面を見て乾いたらたっぷり水をやる。地植えのミントの場合は、根付いてからの水やりの必要はない。

⑦剪定（切り戻し）

切り戻しとは、ミントを健康的な苗に保つために、定期的に茎を半分から3分の1程度剪定する方法。日本は梅雨に雨と湿気で株が蒸れやすいため、一般的に梅雨入り前から梅雨の間に剪定することが多い。

⑧収穫

収穫は旺盛な成長を見せる5月下旬～9月が適期だが、真冬以外はほぼ通年収穫を行うことができる。

3.1.2 ミントの利用方法

利用方法について、食用・飲料用・クラフト用・ヘルスケア用と多岐にわたって調査した。しかしその全てのジャンルから方法を考えることは難しいため、今回は比較的簡単な利用方法が多かった飲料用について掘り下げていきたい。したがって、以下の文献調査結果では飲料用についてのみ記す。

①ハーブティー

そもそもハーブとは「生活に役立つ香りのある植物」全般を指すものである。香りの効果と飲むことによる薬理効果の双方が期待できる。一般的に葉や花を熱湯又は水に浸して、有効成分を抽出する方法が広く用いられている。

②モヒート

キューバ発祥のラムをベースにした冷たいカクテルのことを指す。主な材料は、ラム・ミント・ライム・砂糖・サイダーである。これらを混ぜ合わせて作る。モヒートは酒であるため、誰でも飲めるようにラムを抜いたモヒート風のサイダーなども作ら

れている。

③フレーバーウォーター

果物や野菜，ハーブ，スパイスなどで風味を付けた水のことである。あくまでも水が主体なため，ハーブティーのように抽出するのではなくモヒートのように混ぜ合わせて作るというほうが一般的である。

3.2 実践結果

3.1.2で記した利用方法以外にも様々なものがあったが、そのほとんどが飲料に添えるといった飾りとしての利用方法だった。そのため，ミントの効能を活かせる飲料として今回は3.1.2で記した，①・②・③の手軽にできる方法を考えた。以下は考えた方法で実際に作った手順である。

ハーブティー

- (1) ミントの葉（適量），湯（適量），ティーポット，ティーカップを用意する（図2）。
- (2) ティーポットに洗ったミントの葉を入れ，沸騰したての湯を注ぐ（図3）。
- (3) ティーポットの蓋をして3～5分蒸らす（図4）。
- (4) ティーカップに注ぎ，完成（図5）。



図2



図3



図4



図5

図2～5 ハーブティーの作り方

サイダー・フレーバーウォーター

※モヒートは酒なので今回はモヒート風のサイダーを作った。

この二つは基本的に、ミントと飲料を混ぜ合わせて作られている。そのため究極なところ、

- (1) 洗ったミント（適量）をグラスに入れる。
- (2) そのグラスに好みの飲料を注ぎ、混ぜる。

という二つの手順で作れることが分かった（図6, 7）。



図6 サイダー



図7 フレーバーウォーター

4. 考察

4.1 ハーブティーについて

ミントの葉は適量でもきちんとミントの味・香りは出ていた。所有時間は6分程で、作り方の手順も特に難しいところはなく、誰でも簡単にできる範囲だと思う。

4.2 サイダー・フレーバーウォーターについて

二つの作り方について調べたところ、似ていたため簡単な作り方を考える上で同時進行で作った。できる限り手間を省いたため、本来の作り方のものよりは質が劣るが、ミントの味・香りは十分に活かされていた。所有時間は早ければ1分程であった。ハーブティーと同じく誰でも簡単に作ることができる範囲だと思われる。

5. 結論

本研究では、誰でも簡単にハーブを生活に取り入れられる方法を考えた。今回はミントを使った飲料に焦点を当てた結果、簡単に作れる方法を編み出した。サイダー・フレーバーウォーターについては、考察で述べたように本来の作り方のものよりは質が劣るかもしれないが、これだけのことでハーブを生活に取り入れられるという目

安にできるであろう。また今回、使うハーブをミントに限ったこと、利用方法を飲料に限ったことで、研究の幅が狭まった事が反省点である。次回は視野を広げ、より多くのハーブの簡単な利用方法を考えることができればよいと思う。

最後に、本研究はハーブを生活に取り入れる方法としての一部しか示すことはできなかったが、これを機にハーブを取り入れた健康的な毎日を送ってほしい。

参考文献

佐々木薫（2016）『心と体に効くハーブで読本 あなたにぴったりの使い方が見つかる!』 PHPビジュアル実用BOOKS.

伊藤進吾・シャンカール・ノグチ（2017）『心とカラダにやさしい316種』 誠文堂
新光社

佐々木薫（2007）『ハーブティー事典』 池田書店

福田里香（2016）『野菜・果物・ハーブで作るフレーバーウォーター』 学校法人文
化学園文化出版局

アサヒ飲料株式会社監修（2012）『三ツ矢サイダーレシピ』

LOVEGREEN 植物と暮らしを豊かに

<<http://10vegreen.net/library/herb/p89042/2/#library-info>>
(2019年8月3日)

暮らしの オレンジミントの育て方！庭植えには気をつけて！特徴や育て方のコツ
を紹介！ <<https://kurashi-no.jp/10015030>> (2019年8月17日)

スペアミントの育て方

<<https://sodatekata.net/flowers/page/785.html>> (2019年8月17
日)