

スウェーデン女性から学んだこれからの幸せのありかた。自分の愛すべきものに囲まれて暮らす彼女たちは、自然をいとおしみ、生活に取り入れるのがとても上手。季節の移り変わりを、身近な草花を通して楽しんでいます。自然の恵みを感じながら心に贅沢な時間を過ごすヒントが、ここにあるはずです。

mjuk スペシャルサイト

www.swedenhouse.co.jp/mjuk/

Herb & I

そこにハーブがある毎日



世界中で愛され、日本でもなじみ深いハーブの一つである「ミント」。その歴史は古く、古代エジプト時代でもミントが使われていたという記録があるほどです。ガムやキャンディーなどのお菓子以外に歯磨き粉や医薬品にも使われ、その清涼感ある香りは私たちの生活に根付いています。日本特有のミントは「薄荷（はっか）」と呼ばれ、北海道では明治時代から現在まで100年以上にわたり栽培されています。

大きく分けるとスペアミント系、ペパーミント系に分けられ、変種が出来やすくその数600種類を超えると言われています。定番以外にも「パイナップルミント」「キャットミント」など、一風変わったものもあります。とても育てやすいハーブである一方、繁殖力がとても強いので、庭植えすると盛大に根が広



がり、予想外に増えすぎてしまうことも。鉢植えを日当たりの良い場所に置き、土が乾いたらたっぷりの水をやって育てます。鉢植えごとにさまざまなミントを数種類育てると、ミントティーなどを作ったときに香りの違いを楽しめます。モヒートなど、カクテルに使用されることも多く、お酒にもよく合います。ティータイムにも夜のリラックスタイムにも、彩りと爽やかな香りを添えてくれます。



1. ミントの葉をたっぷり摘みます(大きめのスプーンカップに山盛り1杯くらい)。ミントの葉は、花が咲く前に収穫するのがポイント。開花の前の葉は柔らかく、香り豊かです。数種類をお好みの割合でブレンドすれば、オリジナルの香りを楽しめます。



2. お鍋に500ml程度のお水とミントを入れ、沸騰したら弱～中火で10分程度煮出します。

Mint water

【ミント水】

「ミント水」は暮らしの万能アイテム。自然のもので作るから、室内でも安心して使うことができます。暮らしの様々な場面で清涼感のある香りを楽しめます。

3. あら熱が取れたら、ミントの葉をこして出来上がり。使いきりの目安は2～3日です。



ルームスプレーとして、お部屋に香りをプラス。消臭効果も。



植物の水やりに使えば虫除けになります。

4. 用途に応じてジョウロや霧吹きに入れて使います。より清涼感を楽しみたければ冷蔵庫で冷やしましょう。



うがいをすれば喉の殺菌、鼻づまりにも効果があるとされています。

他にも、湯船に入れると爽やかなミントバスが楽しめます。また、マッサージオイルに混ぜて使うと血流がよくなり、肩こり解消効果もあるとされています。



美しい緑や可憐な花は、私たちの暮らしに彩りを与えてくれます。季節感やみずみずしさを運んでくれる、四季折々の草花。そこにハーブが加わると、身近な日常に新鮮な驚きがうまれます。

ゆったりとした空気。彩りのある日常。心地よいアロマ。植物の持つ生命力……。料理やバスタイムなどを通して、暮らしの中でハーブをもっと身近に感じてみましょう。

テラスに無造作に置いても絵になるのは、ハーブが力強い野草だから。ダイニングテーブルが似合うのは、料理のアクセントとしての出番を待ち構えているから。さあ、あなたらしい「Herb & I」を見つけませんか。

vol.4 *Mint*
【ミント】