

グリーンと暮らせば

owner
gardener's
life



密閉ガラス容器(右)は漬け込み始め。約3週間後、琥珀色になると(左)でき上がりのサイン。

巡ってくる季節が待ち遠しい——。
そんな「身近な花と緑の世界」。
スウェーデンハウスオーナーでもある
プロガーデナーが、ご案内します。

収穫したものを手軽に暮らしに活かせるのが、ハーブの楽しさです。私は夏に収穫したエキナセアとレモングラスを乾燥させ、ウォッカに漬けて、寒い季節に活躍してくれるチンキをつくっています。キク科のエキナセアは、アメリカの先住民の間で万能薬として使われてきた歴史があり、免疫力を高める効果があることから、ドイツを中心にヨーロッパでも広く親しまれているハーブです。そんなエキナセアと、抗菌・殺菌作用のあるレモングラスの入ったチンキは、インフルエンザや風邪を予防する効果が期待できるので、冬を健康に過ごすための我が家の心強い味方です。いい香りなので、紅茶に入れて楽しむのもいいですよ。

身体に嬉しいハーブの力を、 体験してみませんか？



満開になると花の真ん中が硬くトゲようになるエキナセア。その名前はギリシャ語の「トゲ、ハリネズミ」に由来します。

< 材料 >

- 乾燥させたエキナセア
- 乾燥させたレモングラス
- ウォッカ（もしくは40度くらいのお酒）
- 消毒用アルコール

※エキナセアには観賞用もあります。チンキになるのは *Echinacea purpurea* (エキナセア プルプレア)、*Echinacea angustifolia* (エキナセア アングスティフォリア)、*Echinacea pallida* (エキナセア パリダ) の3種類です。※エキナセアは、根もチンキにすることができますが、多年草のため根を残して切り戻せば、翌年も楽しむことができるので、茎の部分だけを利用します。

< 道具 >

- 密閉できるガラス容器（漬け込み用）
- スプレーやスポイトのついた遮光容器（保存・携帯用）
- ハサミ
- コーヒーフィルターまたは、目の細かい茶漉しと容器



左はエキナセアの茎、
右はレモングラスの葉

< つくり方 >

- ① 漬け込み用のガラス容器をアルコール消毒する。
- ② 乾燥させたエキナセアは、花、葉を取り除き、茎だけにする。
- ③ エキナセアの茎、レモングラスの葉を1~2センチ程度に切る。

④ アルコール消毒したガラス容器の2/3程度に、エキナセアとレモングラスを同量くらいの割合で入れ、容器の9分目までウォッカを注ぐ。

⑤ 冷暗所に3週間程度置く（保管する前に、ラベルに日付やハーブの名前を書いて貼っておく）。

⑥ 3週間たったものを、コーヒーフィルターまたは目の細かい茶漉しで漉し、スプレーやスポイトのついた遮光容器に入れる。完成！

< 使い方 >

◆インフルエンザや風邪のごく初期段階には、喉に直接「シュッ」とひと吹きしたり、数滴混ぜた蜂蜜をゆっくり口に含むようにして召し上がっても。※予防効果はありますが、治すことはできません。

◆紅茶などの温かい飲み物に数滴垂らす。
※1年を目処に使い切る。残った場合は、殺菌力を活かし靴に吹きかけるのも良い。
※運転の予定がある場合は使用を避ける。
※アルコールに弱い方やお子さんが服用する場合は、温めてアルコールを飛ばしてから服用する。
※継続利用は8週間を限度に、長期使用は避ける。
※キク科のアレルギーや、自己免疫疾患がある場合は、使用しない。