



アンドな暮らしノート

暮らしにほんの少しの楽しみと安心を届けたい… &アンドな暮らしノートです。



キッチンハーブ はじめます!

お料理やハーブティーなど、私たちの生活にも身近な存在になってきたハーブ。ちょっと料理に乗せるだけ、混ぜるだけ、添えるだけで、ひと工夫もふた工夫もアレンジできるハーブがキッチンにあれば、毎日の家事や料理も楽しく変化していくはず!今回はWellが提案する、誰でも気軽に始められるハーブの楽しみ方をご紹介します。

キッチンでお役立ちハーブ6選

種植えから挑戦してみたり、園芸ショップにお気に入りのハーブ苗を探しに行ってみよう!



ディル

爽やかな風味が特有で、柑橘系やマリネ・サラダにもちょっと添えるだけで料理上手度UPなハーブ!暑さに弱いで元気が時に採取して、水差ししておこう。



ペパーミント

生育したら新芽から摘んでいくと、長く収穫期を楽しめます。料理やお菓子・カクテルだけでなく、お風呂の入浴剤やハーブティーにも使える人気ハーブ。



イタリアンパセリ

気軽に栽培できるハーブの一つで、葉っぱが平たく苦みが少なさが特長。料理にちょっと添えたり使い勝手抜群!



ローズマリー

香りがよく、肉料理やじゃがいも料理とも相性のいい人気ハーブで初心者でも育てやすい。ドライハーブにも◎。



コリアンダー

最近スーパーでも人気のコリアンダー(パクチー)は、エスニック系が好きなご家庭にはマストかも!風味を足したい時の1手に。



オレガノ

ほろ苦さのある香りが特徴的で、トマトやチーズとも相性が良いハーブ。繁殖力が強いので、2年おきに挿木すれば長く楽しめます。



キッチンガーデンの始め方

【準備するもの】

- 育てたいハーブの種または苗を3種
- 植え替える用の鉢(底に穴が開いている鉢)近頃、100円均一でもオシャレなガーデンアイテムが多数並んでいるので、イメージに合った鉢を購入してきたり、自宅にあった空き缶を再利用してもOK!
- 種植えから始める場合は、ホームセンターや園芸ショップで、ハーブ菜園用の土も準備!菜園用スコップ・軍手も準備しておくとう便利!



水差しハーブ



もし苗木のハーブが萎れたら、早めに水に挿してあげると元気を取り戻すことも!?

ハーブを長く楽しむポイント

ドライハーブ



風通しを良くさせるため、少量ずつまとめて吊るすようにしましょう。

《ドライにしやすいハーブ》
オレガノ・ローズマリー・パセリ・ローズマリー・ディル

【挿し木で苗を増やしていこう】

ペパーミントの挿し木 編

- 状態の良い葉を少し長めに採取します。茎をつぶさないよう、斜めにカットすることがポイント。
- 植え替える鉢を用意している間は、水にたっぷりつけておきます。
- 小さなポットに土を入れ準備。
- 茎を深めに植えた後は水を多めにあげます。初根までは毎日丁寧に観察しましょう！

完成!!

かわいい鉢に入れてだけでこんなにおしゃれに!



ハーブティーも楽しめる!



自家製ハーブでオリジナル調味料を作ろう!



【自家製ハーブソルト】



- (用意するもの)
- ・タイム・オレガノ・ローズマリー
 - ・イタリアンパセリ・粗塩
- 採取したハーブを乾燥させる。
 - 乾燥したハーブをみじん切りにして細かく刻む。(※茎は取り除く)
 - ハーブと塩をお好みの割合でブレンド。
 - 湿気を含みにくい瓶に入れて保存。
- ★お肉料理はもちろん、フライドポテトに軽く振りかけて食べても美味しく仕上がります。
★ハーブはフレッシュだとより香りのよい風味が楽しめますが、保存したい場合はドライを使用しましょう。

【ハーブ&レモンオイル】



- (用意するもの)
- ・ローズマリー・レモン1個
 - ・オリーブオイル
- レモンの皮を白皮をなるべく薄くするようにむいてカットしておく。
 - オイル瓶にローズマリーとレモンの皮を入れる
 - オリーブオイルを注ぎ込み3~7日漬け込んでおく。
- ★ムニエルにかけたり、塩コショウ・酢を混ぜてサラダドレッシングなどにアレンジしてもOK!
レモンとローズマリーの香りがほのかに広がり、風味を足したい時に大活躍!



ハーブを使ったお手軽でオシャレなお料理はいかが?

いつもの
ホイル焼きでも
簡単に
できちゃうよ!

季節の健康レシピ | Vol.1

トースターで作る!

ガーリックハーブサーモンの ホイル焼き

材料

- ・サーモン切り身…2切れ
- ・ローズマリー、タイム、パセリ…1~2本ずつ用意
- ・にんにく…1かけ
- ・オリーブオイル…大さじ1
- ・ハーブ塩…適宜
- ・胡椒…少々
- ・レモン…2切れ

【手順】

- ①アルミホイルを広げ、オリーブオイルを垂らし、そこにハーブ塩(※作り方は上記にて紹介)と、みじん切りにしたニンニクを散らす。
- ②サーモンの下の面にオイルが回るように並べて置く。
- ③並べたサーモンを上からも、塩を一つまみずつふり、両面に塩が回るよう様にする。
- ④みじん切りにしたハーブをサーモンの上に振りかけてから、ホイルの端が交互に折り重なるように折る。(※蒸さないようにするため、両サイドはくめない)
- ⑤トースターで様子を見ながら約15分~18分焼く。
- ⑥お好みで胡椒・レモンオイルやディルなどで飾り付けたら完成!