

第16回テーマ：六甲山でハーブを楽しもう



香りいっぱいのハーブを囲んで

講演内容

- ①ハーブとは
- ②世界のハーブ・日本のハーブ
- ③五感でハーブを味わおう
におう・さわる・食べる

実施日：平成16年7月17日（土）
午後1時～4時
場 所：六甲山自然保護センター内
レクチャールーム



講師：高畑 正さん

プロフィール

1953年生まれ。1975年大阪府立大学農学部卒業。神戸市役所に勤務。現在（財）神戸市公園緑化協会公園緑地課長。農都ネットこうべ代表、前布引ハーブ園長。

梅雨明けのさわやかな六甲山

六甲山はとても涼しく、街中と5℃の気温差がありました。登る途中には、紫のブッドレアがぶどうのような房をたらし、ねむの木はピンクの花を左右に揺らしていました。道行く人に扇で風を送る様な、爽やかな初夏の訪れを感じました。

「本当の豊かさ」を説く高畑さん

講師の高畑正さんは、今年3月まで神戸市立布引ハーブ園長を務められ、現在は（財）神戸市公園緑化協会の公園緑地課長をされています。エコアップやトンボサミットなど、自然関係で活躍される中心的存在です。今回は短時間で、たくさんのハーブの紹介と実演をご披露いただきました。



たくさんのハーブが並ぶ

いろいろなハーブを五感で味わえた

50種類以上のハーブを、一枚一枚手にして匂ったり、触ったり、かじったりして味わいました。

主催：六甲山自然保護センターを活用する会
後援：兵庫県神戸県民局 兵庫県立人と自然の博物館
灘区役所 神戸市教育委員会

ハーブの香りが漂い全員がリフレッシュ。ハーブティー、ケーキやクッキー、フェイシャルスチームと盛りだくさんの体験をしました。懇親会でも、高畑先生を囲んでハーブの育て方やジャムの作り方、更に楽しいハーブの味わい方などいつまでも話が弾みました。

豊かなひとときを大切にしたい

今回はハーブを入り口に、自然との密着や結びつきというものを追求しました。常に「本当の豊かさ」を求めていくことが根本にあり、生涯学習をライフスタイルに反映させるヒントも得ました。これを契機に、市民セミナーのテーマや運営に「本当の豊かさ」を味わえる彩りを取り込みたいと痛感しました。

※詳しくは1～2ページをお読みください。
尾崎尚子さんにレポートをしてもらいました。

参加の感想 青木 光子さん

神戸市街を横目に眺めヒグラシの涼しげな声をききながら、猛暑を忘れて様々なハーブの芳香をかぎ、味わい、五感をよく使いました。ローズマリーやゼラニウム入りのケーキやクッキー、ハーブティーの試飲で心身共に満足の後でした。



【助成金をいただいている機関】

生活復興県民ネット・地域活動推進講座、灘区「地域力を高める」事業、ひょうご環境保全創造活動、コープこうべ環境基金、コベルコ自然環境保全基金



テーマ:六甲山でハーブを楽しもう



第16回市民セミナーの流れ

市民セミナー

あいさつ 13:00~13:10
 おはなし 13:10~13:50
 五感で味わい、楽しむ
 13:50~15:25
 懇親会 15:35~15:50

講演内容

- ①ハーブとは
- ②世界のハーブ・日本のハーブ
- ③五感でハーブを楽しもう
 におう、さわる、食べる、を体験



はじめに(高畑 正さん)



やわらかな口調で説明

ハーブは外国のおしゃれなイメージがありますが、「これがハーブ」と特定の植物ではなく、定義もはっきりしたものではありません。ハーブという意味が分かるということではなく、楽しみ方、暮らしに取り込めたいと思います。

まず、ハーブの関心確かめた

3種類のハーブの香りを当てながら、自己紹介をした。ハーブについて詳しい人から植物にあまりなじみのない人までと様々であった。

神戸は自然と融合できる街だ

六甲山という山を中心にして神戸がある。150万人の大都市の中に1,000m級の山があることは珍しい。市街地と融合出来るセントラルパークである六甲山や郊外の田園部で発生した生き物は、市街地にとんでいく。自然と融合できる街が人にとっても住みやすい街だと考えやってきたと語る高畑さん。

生きる知恵からハーブが定着

ラテン語のHERBA(ヘルバ)からハーブと言う英語になった。緑の草、野草という意味。人間の文明の発生と同じ地中海沿岸から広がった。本来人間は、肉や野菜他すべて自然から採集していた。薬も知恵から知識に変わり生活の中へ入ってきた。医者もない昔は草を摘み、ヨモギ、ヤロウ(ノコギリソウ)を血止めに使った。その他、狩猟した動物の臭み消しや人間の体臭消しに、風呂へ入れたり石鹸にしたり、服の繊維の染色など、文化の発展、発達とともにハーブは使われた。

ヨーロッパから日本へ

植民地主義の時、ヨーロッパは、香辛料(コショウなど)を手に入れた。乾燥した物をスパイスとし、生はハーブとして、食生活は豊かになった。その後、石油が出だすとハーブ離れになり、価値は下がった。

ベトナム戦争の頃からヒッピー族がハーブティーを飲みはじめた。歴史として20~25年になるが、本当のハーブとしてはわからない物もある。例えばセージ、サルビアの仲間を使い方がわから

ず(中南米、ブラジルの文化がわからないまま入って来ている)歴史がないための物もある。「ハーブとは、料理、薬、医療、クラフトなど生活に役立つ香りのある植物」として定義される。

日本固有のハーブとしては、山椒、どくだみ、わさび、よもぎ等があり、文化となっている。

~五感で味わい・楽しむ~

ハーブの葉を一枚一枚手にしながらそれぞれの香りを楽しんだ。

ペニーロイヤルミント: 苦味のある匂い、石目地に植え込み芝生の代わりに使用。

レモンバーベナ: レモンに近い上品な香り。

ラベンダー: におい袋に使う。安眠効果あり。

バジル: トマトとの相性が良い。トマトの横に植えるとトマトの甘みが増すといわれている。

ラムズイヤー: 羊の耳のような手触り。絆創膏代わりに使う。

ローズマリー: クッキー、お茶、肉料理に最適。美容にも効果があり、若返りのハーブ。



エキナセア



コパノランタナ

エキナセア: 和名はむらさきばれんぎく。アメリカの代表的なハーブ。薬用で人気。

コパノランタナ: 年中花の咲く小灌木。香りがよい。



モナルダ



フェンネル

モナルダ: 別名ベルガモット、和名はたいまつばな。アメリカの代表的なハーブ。ティー用。

フェンネル: 和名はういきょう。魚料理のハーブの代表。ガーデニングや生花の材料としても有用。

ナスターチウム: サンドイッチやサラダに最適。種もビールのおつまみに合う。

ルッコラ: 大根の仲間。売っているものより地植えの方が苦みがある。花も食べられる。

今回紹介されたハーブ（一部）

におう：ミント類（スペア、パイナップル、アップル他）、レモン系（レモングラス、レモンバーム、レモンハーベナ他）、ラベンダー類（フレンチ、レース、デンタータ他）カモミール、バジル、ローレル、ローズマリー

さわる：ラムズイヤー、メキシカンブッシュセイジ

食べる：ナスタチウム、フェンネル、ディル、ルッコラ、チャイブス、他

飲む：マロウ、カモミール、レモングラス、ウコン、ミント、クロモジ

その他：オレガノ、ノコギリソウ、ポットマリナーゴールド、セイジ他

■インスタントフェイシャルスチーム

洗面器にローズマリーを入れて、沸騰した湯を注ぎ、香りの高い湯気を顔に当てて実演。お肌の若返り効果大。

■ハーブティーを試飲

マローティー（うすべにあおい）：サプライズティーといい、青色の茶にレモンを絞ると赤色に変化した。
レモングラスティー：冷凍したものを使用。甘味料を入れると飲みやすい。



■ハーブケーキとクッキーの試食

尾崎さんより、ローズマリーのケーキとゼラニウムのクッキーをご提供いただいた。

■樹木系のハーブ（六甲山地域で活用するハーブ）

松井さんからクロモジティーの紹介。その他マツブサ（ウシブドウ）、タムシバのつぼみ等をご紹介いただいた。



尾崎さんと松井さん

◆参考・配布資料など：

- ・レジュメ
- ・ハーブ各種
- ・ハーブの加工品
(右写真手前から、ラベンダースティック、ラベンダーアイピューロー、ラベンダーサシェ)



第14回ハーブサミット神戸大会のお知らせ

開催日：平成17年5月27、28、29日
会場：布引ハーブ園、ポートピアホテルなど市内一円
主催：第14回ハーブサミット神戸大会実行委員会
市民実行委員を募集しています。詳細は下記までお問い合わせ下さい。
第14回ハーブサミット神戸大会実行委員会
〒654-0163 神戸市須磨区緑台
TEL：078-795-5656 FAX：078-795-5544

☆参加者の皆様へ

カンパ箱へのご協力ありがとうございました。

参加の感想 宗岡 摩佐子さん

本で読んだ知識も、現物を見せていただくことにより納得。貴重な体験でした。

お茶の話が楽しかったです。今、植物を生活に取り入れることに凝っているのが、大変有意義な1日でした。「本当の豊かさとは何か？」を考えさせられました。



高畑さんのまとめ

今便利な生活が世の風潮となってしまっています。日本の豊かさは世界9位とされ、いつでも何処でも何でも食べられますが、それが「本当の豊かさ」なのか考えてみたいです。

震災で苦勞し自然の恐さと恵みを体験しました。自然は花の香りなど、心の傷を癒してもくれます。震災後10年の節目に、いくつもの豊かさを探りつつ、体験や発見をしてみたいでしょうか。自分で育てて入れたハーブティーでおもてなしをする豊かさも良いものです。来年にはハーブサミット神戸大会を開催しますので、ぜひお越し下さい。

事務局より

六甲山という自然環境の中で、ハーブを楽しみ、自然の恵みを素直に感じることができました。今回のセミナーを通して、私達が暮らしてきた生活を自然界から考え直すきっかけとなりました。私達が携わっている生涯学習とボランティア活動をとおして、「本当の豊かさ」に目を向けることを進めていきたいと考えました。



ハーブを片手に記念撮影

◆参加者：25名（順不同・敬称略）

- | | | | |
|-------|-------|-------|-------|
| 高畑 正 | 岩木 啓子 | 小坂 忠之 | 村上 定広 |
| 石田 澄子 | 青木 孝子 | 八木 浄 | 澤田 中 |
| 宗岡摩佐子 | 白石 郁子 | 尾崎 尚子 | 岩井百合子 |
| 神野 和代 | 中尾文三江 | 大谷安規永 | 松本 久雄 |
| 森山 弘 | 青木 光子 | 堂馬 英二 | 米村 邦稔 |
| 松井 光利 | 中川貴美子 | 小野 律子 | 藤井宏一郎 |
| 菖蒲 美枝 | | | |