



フルール倶楽部

2019 年 12 月随時開催

皆さまこんにちは。今年も残すところあと僅かですね。今月のフルール倶楽部は、ホップを使ったハーブリースです(^_^♪レモンバーベナの土台にホップ、オレンジ、ベニバナやラベンダー、コーンフラワー、サルスベリ等をグルーガンで付けていきましょう。お好みのデザインでオリジナルリースを作ってみてくださいね♪

材料・手順

レモンバーベナの土台	① デザインをある程度決める
ドライハーブ各種 (フルールガーデンのハーブ)	② ハーブをグルーガンで付けて完成させる

ホップの豆知識

ホップはアサ科のつる性多年草。つるの高さは7～12メートルになる。多年草なので、一度植えると根株は10～30年引き抜かずに使用される。雌株には「毬花」と呼ばれる松かさのような花のようなものをつけ、この毬花がビールの苦み等の原料になる。一般にビールには受粉前の花を使うため栽培圃場では雄株は淘汰される。ホップ畑では雄株は限定的にしか栽培されない。

ビール以外の活用方法は、生薬では健胃・鎮静効果があるとされている。またハーブの一種として、ヨーロッパでは民間薬として用いられている。

研究が進み、ホップにはエストロゲン様作用による更年期障害の改善、睡眠時間延長作用、鎮静作用、II型糖尿病患者に対するインスリン感受性の改善作用、胃液の分泌増加作用、肥満予防効果が報告されている。その他、花粉症改善やアルツハイマー型認知症の予防効果、乳がん細胞のアロマターゼを抑制するという論文もある。

つるをよく伸ばすことから、グリーンカーテンに利用したり、岩手県のある高校では収穫後のつるから取り出した繊維を和紙の原料とする研究が行われている。この他、枕に使うと安眠効果が得られるという。

ハーブティーを实际飲んでみて、苦みを強く感じました。良薬は口に苦しで、胃にはとてもやさそうです。お正月の食べ過ぎ、飲みすぎに活躍しそうです。

