

「ハーブの妖精見習い」・「ハーブ博士の助手」検定(ハーブ・アロマ検定4級)講座の手引き

「ハーブの妖精見習い」・「ハーブ博士の助手」検定(ハーブ・アロマ検定4級)では、以下のような内容を伝えたいと考えております。これらを参考にして、授業内容に加えていただきますようお願いいたします。

＜ハーブって何だろう？＞

「香りがある、色がある、辛味がある、酸味がある、苦味がある、甘味がある、薬効がある……

香り成分(精油)、色素、辛味成分、酸、苦味成分、甘味成分、薬用成分などの特殊な成分を持っている」

そんな特徴を持ち、昔から人々が暮らしの中で 役立ててきた植物です。

みんなの身近にもたくさんあります。

香り がある： ミント、バジル、ユズ、シナモン、ラベンダー、ローズマリー、ヨモギ、パクチー

色 がある： ターメリック(たくあん、カレーなど食品の染色)、アイ、アカネ、ダイヤーズカモミール(繊維の染色)

辛味 がある： ワサビ、カラシ、コショウ、トウガラシ、ショウガ、カイワレダイコン (スパイスや薬味)

酸味・甘味・苦味 がある： レモン、カボス、スダチ(酸味)、ステビア(甘味)、チコリー(苦味)

薬効 がある： ドクダミ、カリン、カモミール

＜植物が色や香りを持っているのはなぜでしょう？＞

植物はお話をしたり、動いたりできません。

ほかの動物や植物とコミュニケーションをはかるために、色や香り、辛味などを用いています。

誘引： 色や香りで虫などを呼び寄せて受粉してもらったり、害虫を食べてくれる天敵を呼びよせたりする

忌避： 嫌なにおいや酸味、苦み、毒物質などを持つことで、外敵から身を守る

虫が嫌がる香り成分が、私たちが癒してくれます。

虫や微生物の嫌がる成分が、防虫、防腐、抗菌などで暮らしに役立ちます。

ほかの生き物にとって毒となる成分は薬用に、辛い成分や酸っぱい成分はスパイスや薬味になります。

＜ハーブをどうやって利用してきたのだろう？＞

どのように利用されてきたのか、歴史や童話・民話を通して、興味を引くように説明するとよいでしょう。

また、実際のクラフトなど、現物や写真、スライドなどを見せるのもわかりやすいです。

絵本や物語にも登場しています。 例：ピーターラビット、ハリー・ポッター、魔法の庭ものごたり

防腐に： ミイラの保存、肉の貯蔵(冷蔵庫のない時代)

防虫に： 蚊取り線香に(ジョチュウギク)

抗菌に： お寿司にワサビ、ムーチャーにゲットウ、風呂おけ・まな板にヒノキ

薬用に： のど飴にカリン、お腹の痛いときにゲンノショウコ・カモミール

飲み物に： ハーブティー、お酒の香りづけ、コーディアル

お料理に： ピザ・パスタにバジル、タイ料理にパクチー、カレーにスパイス

お菓子に： ドーナツ・ケーキにシナモン、プリン・アイスクリームにバニラ

美容・おしゃれに： ハーブソープ、クリーム、香水、ハンカチの染色

リラックスに： アロマトリートメント、バスソルト、ルームフレグランス、ハーブキャンドル、ハーブティー

暮らしに： タッジー・マッジー(ブーケ)、リース、ポプリ、ガーデニング

このような特徴を持つハーブの力を利用して、私たちの暮らしに役立てていることを伝えましょう。