

意外と
知らない
?!

マイナー野菜の栽培とその利用

21

ハーブ編

葉はレモンのような芳香！ レモンバーム

レモンバームはシソ科の多年草で、別名はセイヨウヤマハッカであるいはメリッサです。原産地は南ヨーロッパですが、北アメリカなどに帰化して広がっています。ギリシャ時代から薬用あるいは芳香を料理に利用されてきました。特に葉は発熱、頭痛、風邪、歯痛などを抑える薬として用いられ、また整腸剤、発汗剤、鎮静剤としても利用されています。現在の主産地は地中海沿岸の諸国と、中央ヨーロッパ、アジアにかけて広がっています。

高さ60cmくらいまで伸び、耐寒性があります。根は匍匐して地中をよく伸び、旺盛に広がっています。茎には角があって直立し、葉は対生してその長さは約8cm、広卵形で毛があります。花はシソ科共通の唇形で、花色は白色をしており、あまり目立ちません。

葉には0.1~0.3%の精油が含まれています。その主成分はシトラール、ゲラニオール、シトロネロールなどです。葉はレモンに似た芳香があり、生葉を香りづけとして使います。レモングラスよりも甘い香りがしますがアクが

あり、苦味とえぐみも強いいため、生食には向きません。料理にはバジル、オオバ、パセリ、ミントなどの代わりにも使えます。

最近では、レモンバームが中枢神経系に対して鎮静作用をもつことが明らかにされています。また、精油には抗ウイルス作用や抗微生物作用、抗いれん作用、昆虫に対して忌避作用のあることも認められています。花は多量の蜜を生産するので、蜂蜜のよい材料になります。別名のメリッサはギリシャ語のミツバチに由来しています。

温暖な気候を好み、多日照の所が栽培適地になります。比較的耐寒性は強く、また高温多湿にもよく耐えます。しかし、精油含量は寒さが厳しいと低下するため、温暖な地帯が適します。連作にも比較的強く、6~8年くらい同じ場所でも栽培できます。

生長は旺盛で、環境適応性は強いですが、多肥を要求するので肥料を十分に施肥します。また、連作するため、土壌有機物も多く施用して、根が十分伸びるようにします。

増殖は株分けか挿し木で行います。一般には苗の生育が遅いため、3月ごろ保温下で苗床に播種して

育苗するか、4月ごろ戸外の苗床に播種します。2年目以降の生育は旺盛でよく伸びるため、秋か早春に地上部を刈って整理し、新梢がそろって出るようにしてやります。種子の発芽は緩慢で、20℃でも2~3週間かかり、その後の生育も緩慢に進みます。一般に温度が上昇してきた4月ごろから生育は旺盛になり、開花期は7~8月ごろまで続きます。

生葉を利用する場合はいつでも収穫できます。精油を取る場合は1年目は開花開始ごろ、2年目以降はさらに9月ごろにも収穫できます。収穫後は日陰で乾燥機で直ちに乾燥させます。



↑生育中のレモンバーム。



↑レモンバームの葉。



↑レモンバームのクッキー(右)とレモンバームティー(左)。

↑レモンバーム入り牛肉ソテー。

京都府立大学大学院 名誉教授
ふじめ ゆきひろ
藤目 幸擴

昭和44年京都大学大学院農学研究科修了、57年に農学博士。平成11年より京都府立大学大学院農学研究科教授、17年には同大学農学部附属農場長も兼任。平成20年3月に退職。現在、NPO京の園芸福祉研究会理事、(株) セントラルフルーツ顧問・園芸研究所所長(丹波農場)。「農業技術体系野菜編」第6巻「ブロッコリー」(農文協、共著)をはじめ、著書多数。16年1月~17年12月には、園芸新知識・野菜号で「今さら聞けない野菜発育のメカニズム」を連載。

