



Herb Library

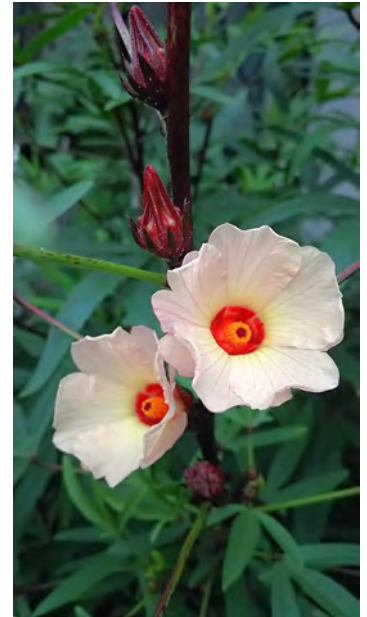
## ローレル (ハイビスカス)

*Hibiscus sabdariffa*

アオイ科

使用部位： 萼

開花期は9～11月



花の色はピンクと黄色の2種があり、オクラの花に似ている。

- ・ワインレッドの色と、爽やかな酸味をもつローゼルは、美容と健康に良いハーブです。
- ・古代エジプトでは不老長寿の薬として用いられ、あのクレオパトラも愛用していたとか。
- ・ローゼルで淹れたティーをハイビスカスティーと呼びます。

- ・特徴である酸味のクエン酸などが疲労回復を助け、スポーツ後の飲物としても最適。暑い夏にはアイスハーブティーとしてお勧めです。
- ・赤色のアントシアニン色素が眼精疲労の回復や視力の改善に役立ちます。
- ・食欲がない時にペパーミントをブレンドしてすっきりと。
- ・ポリフェノール、ビタミンなどの抗酸化物質が豊富なため、肌の老化防止に美容ドリンクとして欠かせません。
- ・特にビタミンCはシミ、シワの改善には必要。ビタミンCの補給にローズヒップをブレンドして美肌アップしましょう。
- ・生のローゼルが手に入ったら、萼の中の種子を取り出してジャム、ゼリー、ピクルス、ローゼル酒などに活用してみましょう。葉の天ぷらも美味しいですよ。
- ・ジャムはリンゴ1/4個分を細かいみじん切りにして加えるとトロツとしたジャムになります。ヨーグルトにかけてもOK
- ・お酢にローゼル、お好みのスパイスを加えたピクルス液を作ります。カブ、カリフラワー、レンコンなどの白い野菜がピンク色に染まり可愛いですよ。



日本メディカルハーブ協会 YouTube で配信しています。「生ローゼルでつくる簡単 LUNCH」見て下さい。