



エルダーフラワー

Sambucus nigra

和名：セイヨウニワトコ

レンプクソウ科

使用部位：花



良く熟したエルダーベリーは、黒みがかった紫色をしており、その色の特徴が種小名の「nigra」の由来になっています。

- ・ヨーロッパでは生活に密着した身近な植物で、庭木や生垣に植えられるほどなじみ深い木です。ギリシャ・ローマ時代にはすでに薬用として利用されており、人間と関わる歴史の長い薬用植物のひとつです。
- ・多くの伝説や言い伝えが多く、その木には魔女が住み、その葉のささやきは魔女の呪文、その白い花には美しい娘になるための秘密が隠されているとも。グリム童話やアンデルセン物語にもエルダーは登場し、ハリーポッターが使う魔法の杖は「ニワトコの杖」として有名です。

- ・風邪やインフルエンザの初期症状にはできるだけ熱いハーブティーを飲みましょう。風邪などをこじらせないためには、体を温め、安静にしてぐっすり眠ること、免疫力を上げることが大事です。
- ・免疫向上にエキナセア、消耗したビタミンCの補給にローズヒップをブレンドして飲みましょう。
- ・くしゃみ、鼻水、鼻づまりなどのつらい花粉症の症状を和らげます。ブレンドティーとして、炎症を和らげるジャーマンカモミールや体質改善のネトルなどがお勧めです。
- ・なかなか寝付けないなど神経の緊張状態には、リンデンやレモンバーベナとブレンドしましょう。神経和らぎリラックス！
- ・花部はマスカットのような甘い香りのするティーと楽しめますが、果実はコーディアル（シロップ）や、ジャム、果実酒として日常的に作られています。ただし、未熟な果実は毒性があるので使用はしません。ヨーロッパでは、親は子供に果実は熟したものをだけをとることを言い伝えるそうです。
- ・コーディアルはフレッシュでもドライでも作ることができます。レモンとの相性がよく味がひきまります。炭酸、水で割って飲むと美味しいです。風邪気味の場合は、大人も子供もお湯割りを飲んで体を温めてぐっすり眠りましょう。
- ・熟した果実は日持ちがしないので早めに処理しましょう。一粒一粒を枝から優しく剥がし砂糖をまぶしてしばらくなじませてから煮込みます。ヨーグルトにかけてもいいですね。

