

♪ 知ると楽しいハーブの基礎知識

レモングラス

科名	イネ科オガルカヤ(キムボポゴン)属 (非耐寒性多年草)
和名	レモンガヤ
別名	メリッサグラス
原産地	インド、スリランカ
草丈	100cm~150cm
植え付け	3~6月
開花期	温帯ではめったに開花しない。
収穫	4~10月 葉、根元 新芽
薬効	胃や腸の働きを良くする。消化促進、発汗作用、細菌感染に有効と云われる。
用途	料理、ティー、クラフト、香料

<メモ>

レモングラスは、熱帯産のイネ科のススキによく似た植物で、長さ50~60^{センチ}の葉は灰緑色で硬い狭い線形です。基部は筒状になっています。

名前の通り葉や茎部にはレモンの甘い香りがあり、少々青臭いお茶のようなさっぱりとした香りも感じます。香りの主成分はレモンと同じシトラールです。

東南アジアでは広く香味料として使われます。日本では葉をティーにするのが知られていますが、タイ、ベトナムでは、主に葉は使わず根元の太い部分を料理に使います。カレーやトム・ヤム・クンなどのスープの風味付け、魚の臭み消し、また、みじん切りや薄切りで炒め物やサラダに使います。

商業的に熱帯・亜熱帯で栽培されレモン香料の代用として香水に利用されています。

葉はフレッシュでも乾燥させてもティーに美味しく、葉をお風呂に入れても香りが楽しめます。

日当たりがよく保湿性のある土地を好みます。鉢植えの水やりは常に湿り気があるように注意して与えましょう。肥料は生育期に薄い液肥を月に数回与える程度でよいです。耐寒性がないので暖地以外では晩秋に葉の収穫後、株を掘り上げて室内で冬越しさせましょう。