

ローズマリーの活用



2020.10.9

西東京花の会ハーブ勉強会

ローズマリーは丈夫で育てやすく近隣でよく見かけるありふれたハーブですが、料理やクラフト、化粧品など様々な活用され、私たちの暮らしを豊かにしてくれます。

スカットとする刺激的な香りは眠気を覚まし、記憶力を目覚めさせます。

抗酸化や血行促進作用に優れている成分が多く含まれており、古くから若返りのハーブと言われ人気があります。

シャンプーやトニック、化粧品、石けんなど外用にもさまざま活用されています。

そんなローズマリーで今回は美容クリームを作ってみましょう！

クリーム 1人分(25g容器)

ローズマリー水 14g }
17g (A)

*ローズマリーチンキ 3g }

*ローズマリー油 6g }
シアバター 1g }
乳化剤 1g }
8g (B)

*ローズマリーチンキ

ローズマリー(生) 20g
ホワイトリカー 200g

*ローズマリー油

ローズマリー(生) 20g
太白ゴマ油 200g

各々を消毒した瓶に浸け、2週間後キッチンペーパー等でこす。時々瓶を振り、成分を抽出する。

準備

ローズマリー水(蒸留水)作り

蒸留器材

蒸留器 (深鍋でも OK) 200ml ビーカー ローズマリー (生 40g or ドライ 20g)

精製水 or ミネラルウォーター500g 氷 1kg

蒸留方法

- ① ローズマリーを細かく刻み水と一緒に蒸留器に入れ混ぜる。
- ② 蒸留器をIHに置き、水が沸くまでは中火。
- ③ 沸いてきたら弱火にして、氷を蒸留器の上に入れ蒸気を冷やすようにする。
- ④ 蒸留器の口からポタポタとローズマリーの芳香を含んだ蒸留水が出てくる。
- ⑤ 蒸留器の氷を入れる所が水で満杯になれば蒸留は終了。

クリーム作り器材

ビーカー ボウル スパチュラ（ヘラ） スプーン はかり 25g 容器
ローズマリー水 ローズマリーチンキ ローズマリー油 シアバター 乳化剤

作り方

- ① ビーカーに（A）のローズマリー水とローズマリーチンキを計って入れる。
- ② ボウルに（B）のローズマリー油とシアバターを計り入れ、湯煎でシアバターを溶かした後ボウルを湯煎から出し、乳化剤を加える。
- ③ ②のボウルに①の水分を2～3回に分けて加えていく。その都度良く混ぜる。
- ④ クリーム状になったらさらに良く混ぜて出来上がり。
- ⑤ 容器にシールを貼り、本日の日付を記入する。

※ご使用になる前にお肌に合うかどうかのパッチテストを必ず行ってください。

顎の裏や腕の内側などに塗り半日ほどで赤みやかゆみなどの異常がないことを確認してからお使いください。

また、保存料などの添加物は加えていないので、保存は冷蔵庫で使用時には色や匂いに変化がないか確認し、1ヵ月以内で使いきってください。

ローズマリープロフィール

学名：*Rosmarinus officinalis* 和名：マンネンロウ（万年朗） 迷迭香

原産地：地中海沿岸 使用部位：葉 分類：シソ科 常緑低木

種類：立性 ほふく性 半ほふく性

主な成分：精油（1-8 シネオール、カンファーなど） フェノール酸（ロスマリン酸、クロロゲン酸、カフェ酸など）
フラボノイド（ルテオリン、アピゲニンなど） ジテルペン化合物（カルノソール、ロスマノールなど） トリ
テルペン（ウルソール酸など）

1-8シネオールやカンファーの目が覚めるような刺激的な香りやロスマリン酸やカルノソール、フラボノイド等の抗酸化や血行促進作用で古くから若さや記憶力を取り戻すハーブとして知られています。

緑町ハーブガーデンのローズマリーは *Rosmarinus officinalis Tuscan Blue*（ローズマリー トスカナ ブルー）という立性の種類です。イタリアのトスカナ地方で発見されたのでこの名前がつきました。香りが良く、幅広の葉っぱで比較的成長が早く、料理や生垣に使われています。ローズマリーと鶏肉やじゃがいもは相性の良い食材といわれ、良く使われています。