



ポマンダーとは香油で作られた「香り玉」のことで、中世ヨーロッパの貴族たちが魔よけやペストなどの病気予防のお守りとして、金、銀、陶器で作られたものに入れて身につけていました。香りが悪いものから守ってくれると考えられたのでしょう。日本でもお寺に行くと、お線香の香り（煙）を体にかけていたりしていますね。

現代ではフルーツを使い、誰でも手軽に作ることが出来、クリスマスプレゼント等に使われます。

オレンジやレモン、スダチなどの柑橘類にスパイスのクローブ（丁子）を刺して、さらにパウダーにしたシナモン、オールスパイス、カルダモンをまぶし乾燥させます。クローブをはじめ多くのスパイスには強力な抗菌・殺菌、鎮静作用があり、気持ちも鎮めます。作業していると、フルーツの香りとスパイスの香りが一体となり落ち着いた香りに癒されます。

<材料>

オレンジなどの柑橘類 1個
クローブ 30 ~ 40g

}	シナモン（パウダー）	小S 1	} Mixしたものでは大S 1
	カルダモン	〃	
	オールスパイス	〃	

<作り方>

- ① オレンジにテープを十字に巻く。
- ②テープ以外のところに竹串で等間隔に穴をあけていく
- ③竹串で穴を開けたところにクローブを刺していく
- ④テープを取り、ビニール袋に入れたパウダーのスパイスを全体にまぶす
- ⑤ビニール袋に④のオレンジとビニール袋に入っているスパイスを大さじ1杯程度を紙袋に入れ、風通しの良いところにつるして乾燥させる。時々紙袋を振ってオレンジにスパイスをまぶす。
- ⑥2～3週間くらいで完成。テープを貼っていた部分にリボンなどを巻いて飾ります。

*金柑などの小さいものではクリスマスのオーナメントとしても楽しめます。ゴキブリ除けにお台所においてもいいかも！



使用するスパイスの説明



香りがあり生活に役立つ植物ということではスパイスもハーブの仲間ですが、「主として熱帯、亜熱帯、温帯地方に産する植物の種子、果実、花蕾、葉茎、木皮、根などから得られるものの中で、刺激性や香味を持ち、飲食物を風味づけたり、着色したり、食欲を増進させたり、消化吸収を助けたりする働きのあるもの」とされています。その他、殺菌、抗菌効果や循環改善効果、刺激作用など様々な効果があります。

🌿 クローブ (丁子)

インドネシア原産。常緑中高木。開花前の蕾の香りが良く、蕾を乾燥させたものを使用する。強い刺激臭とバニラのような甘い香り。ひき肉料理や焼き菓子に良く使われる。

食欲増進、口腔清涼剤（口臭予防）に利用。主な精油成分のオイゲノールには鎮痛、麻酔効果もあるとされる。殺菌、消毒作用もありゴキブリが嫌う香り。中医学的効能としては、腹部を温め、冷えによる食欲不振、下痢に用いられる。

🌿 カルダモン

インド原産。スリランカ、タイ、インドネシアなどが主産地。多年生草本。果実の中にゴマのような種子があり、香りの王様と言われるほどの芳香がある。樟脳に似た強い香り。

消化作用を促進。口臭を消す作用があると言われる。インド料理やミートローフ、パンやケーキの香り付けに使われ、また紅茶、コーヒーに入れたりもする。

中医学的効能としては、気を良くめぐらせ腹部を温める。食欲増進、消化を促進させる。

🌿 オールスパイス

マレーシア、ジャマイカ原産。常緑小高木。完熟前の芳香のある未熟果を乾燥させたものを用いる。

独特の甘みとほろ苦さを兼ね備えている。シナモン、クローブ、ナツメグの3つのスパイスをミックスしたような香り。クローブと同じく抗菌作用と鎮痛作用をもつオイゲノールという精油成分がある。シチューやマリネ、肉料理、トマト料理ケーキ、クッキーなどに使用される。

🌿 シナモン

インド、マレーシア、セイロン島原産。常緑小高木。樹皮を剥いで乾燥させたもの。特有の芳香、甘み、渋みがある。古来より下痢、腹痛、発熱の治療薬に使用されてきた。香り成分の桂皮アルデヒドには抗菌作用や鎮痛作用がある。シナモンスティックは飲み物に、粉末はお菓子の風味付けに使われる。中医学的効能は冷え性の改善、冷えからくる様々な症状の改善。