

レモングラス

イネ科



学名 : *Cymbopogon citratus*

原産地 : インド (熱帯)

熱帯性、非耐寒性多年生のススキの一種であり、草丈1mから1.5mにまで成長する。また、繁殖は暖かくなった4~5月に株元から出た新芽を2~3本ずつ株分して植えつける

育て方

日の十分当たるところを選ぶ。

高温多湿を好むので夏期には十分かん水する。

多湿条件を好むので、夏期は土壌が乾燥しないよう十分かん水をおこなう。

また、敷きワラをおこなうと生育が良好となる。

抽出する部分 葉、茎

主要成分 シトラール

インドでは古くから感染症や熱病、虫避けに使われて来ました。

「トムヤムクン」などエスニック料理にも使われます。

ハーブティレシピ

(フレッシュのホットティ)株元10センチで切り、なるべく大きいままで冷蔵。(生で2週間くらい保存できる)飲むときに2~3センチに切る。切り口から成分が出る。6人でたっぷり30グラム程度、熱いお湯で2~3分抽出。

(ドライのアイスティ)

1. 水1リットルにレモングラスドライを100グラム測る
2. 2~3センチにカット
3. 1分煮たてる、弱火で1分、火を止めて5分蒸す。
4. こす。
5. ひやす
6. レモンバームや香りゼラニウムの葉、製氷皿に水とハーブの花を入れて凍らせた氷もアクセントになります。