

ローズマリー

- rosemary

別名 : 迷迭香(まんねんろう)
科目 : シソ科マンネンロウ属
利用部位 : 葉
主産地 : 地中海沿岸



頭が冴えるシャープな香り

スパイス学

□ シャープな香りが脳に刺激を与え、記憶力や集中力を高める効果があるとされています。

□ 主成分は「ピネン」と「シネオール」で※)樟脳(しょうのう)やお茶に似た強い芳香とやわらかなほろ苦さがあります。

おいしい利用法

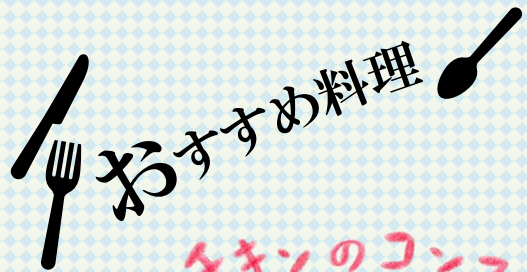
★ ヨーロッパで好まれるハーブで肉・魚料理やじゃがいも料理、フォッカチャ、焼き菓子などに。

★ アロマオイルや石鹸、シャンプーなどの原料として。

エピソード

強い抗酸化力があることから「若返りのハーブ」としても有名です。

—14世紀のハンガリーの逸話によるとローズマリーが主成分の「ハンガリアン・ウォーター」を使用した王妃エリザベートは若さと美しさを保ち、“70歳にしてポーランド国王からプロポーズされた”という風に言い伝えられています。



※)樟脳…クスノキを原料とする天然由来の防虫剤。