

ラベンダー Lavender

【分類】 シソ科ラバンデュラ属

【別名】 トゥルーラベンダー、コモンラベンダー

【種類】 常緑小低木

【草丈】 60 ~ 100cm

【原産地】 地中海沿岸



【知っていますか？】

ハーブとして品質の良い花を収穫するためには、花に雨がかからないように工夫するとよいといわれています。

なので、鉢やプランターの場合、雨が降ったときは軒下に取り込むと良いでしょう。

【食べると・・・？】

ラベンダーは基本的には生食ではありませんので、加工して香りを楽しみます。その香りには昔から「神経を沈静化する」効力があるとされていますので、ポプリなどにして寝室に置くと、心を静かにしてくれる効果があります。