

# ミント

Mint

【分類】 シソ科ハッカ属

【別名】 ハッカ

【種類】 多年草

【草丈】 30 ~ 100cm

【原産地】 ヨーロッパ



## 【知っていますか？】

一番古くから薬草として栽培されているハーブで、軟膏の材料としても使用されています。現在では、清涼感あふれる香りがお菓子や飲料、化粧品など多くのものに利用されていて、最も親しまれています。

## 【食べると…？】

ミントをハーブティにして飲むと、メントールの爽やかな香りが気分をリフレッシュさせてくれます。