

ハーブ・薬草を たのしむ

8月2日は8(ハ)と2(フ)でハーブの日、

8月9日は8(ヤ)と9(ク)で薬草の日です。

ハーブと薬草の生態・効能・育て方・利用法など、
日々の楽しみになりそうな本や、健康な身体づくりに
役立つ本を紹介します。

PICK UP!



『和ハーブのある暮らし
—あしもとのたからもの。』

日本の有用植物を知る、楽しむ。—』

平川美鶴／著 エクスナレッジ 2022年

「ハーブ」と聞くと、外国の植物を思い浮かべがちですが、広く「有用な植物」全般を指すこともあります。この本では、日本人が昔から使ってきたサンショウやシソ、ハッカ、ヨモギなどの「和」のハーブについて、さまざまな知識と使い方を紹介しています。

『カッパー杯の魔法』

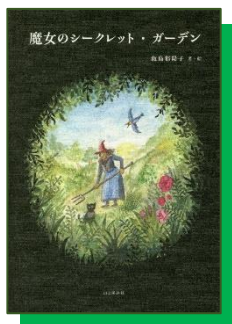
—ハーブティーブレンドレシピ 88—』

しばたみか／著 山と溪谷社 2022年

8人のハーブの妖精が登場し、読者の心に寄り添いながらハーブティーについて案内します。日々の体調や場面に応じたおすすめのブレンドティーも紹介しています。



知る



『魔女のシークレット・ガーデン』

飯島都陽子／著・絵 山と溪谷社 2018年

『スパイス百科 一起源から効能、利用法まで』

丁宗鐵／編著 丸善出版 2018年

『身近な野菜の奇妙な話』

一もとは雑草？薬草？不思議なルーツと
驚きの活用があふれる世界へようこそ！

森昭彦／著 SBクリエイティブ 2018年

『食べる薬草・山野草早わかり』

一食べて効く！飲んで効く！ 身近な薬草・山野草 106種一

主婦の友社／編 主婦の友社 2018年

『世界薬用植物図鑑 ーイギリス王立植物園キューガーデン版ー』

モニク・シモンズ [ほか]／著 原書房 2020年

『魔女の秘薬事典 ー忌々しくも美しい禁断のハーブー』

エリカ・ライス／著 グラフィック社 2023年

育てる

『小さな庭やベランダで育てるハーブと楽しみ方事典』

ーLiving With Herbsー

福間玲子／著 朝日新聞出版 2024年

『薬草手帖 ー心身を慈しむためにー』

新田理恵／著 KTC 中央出版 2023年

『ハーブで楽しむ庭づくり ー育てて生かすー』

東山早智子／監修 成美堂出版 2020年





『おうちでとれたて！ハーブと野菜
—1鉢でも手軽に育てられる—』

田代耕太郎／著 主婦の友社 2021年

『ラベンダー』

下司高明／著 NHK出版 2020年



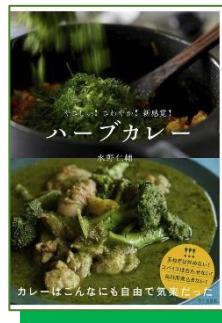
食べる・飲む

『ハーブカレー』

—やさしい！さわやか！新感覚！—

水野仁輔／著 家の光協会 2023年

色々な手法で作る、ハーブを使ったカレーのレシピを紹介します。スパイスではなく、ハーブをたっぷりと使うことで、爽やかな気分を味わえます。ぜひお試しください。



『ハーブと薬味のごちそうレシピ』

—スープからおつまみまで簡単で美味しい健康になれるメニュー65品—

若井めぐみ／著 三空出版 2020年

『中世修道院の食卓』

—聖女ヒルデガルトに学ぶ、現代に生きる薬草学とレシピ—

野田浩資／著 飯嶋慶子／著 誠文堂新光社 2022年

『ハーブのひと皿 —香りあふれる157レシピ—』

Scales／著 立東舎 2022年

『ハーブティー事典』

—115種の|効能|味|香り|ブレンド|

植物のチカラで心と体を健康に！—

佐々木薫／著 池田書店 2021年

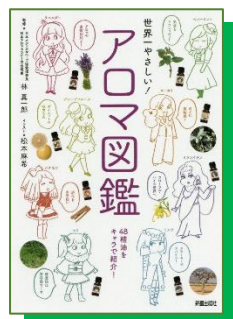


使う・楽しむ・体を整える

『世界一やさしい！アロマ図鑑』

林真一郎／監修 新星出版社 2020 年

アロマが48人のキャラクターになって、アイドルグループを結成！？メンバーを特徴によってチーム分けすることで、ひとつひとつのアロマについて楽しく解説しています。また、基本的な使い方や注意点も優しく紹介しています。



『暮らしに役立つハーブチンキ事典』

川西加恵／著 BAB ジャパン 2023 年

『香りの扉、草の椅子 ―ハーブショップの四季と暮らし―』

萩尾エリ子／著 扶桑社 2019 年

『その症状を改善するアロマとハーブの処方箋』

―困ったときに開いてください。―

川西加恵／著 BAB ジャパン 2022 年



『30 歳から始めるメディカルハーブ快眠術』

―体質別7日間メソッドで美と健康を手に入れる―

荒船昌子／著 合同フォレスト 2021 年

『ハーブではじめる植物療法の手引き』

梅屋香織／著 グラフィック社 2022 年

※書影画像は BOOK データ ASP から引用しています。

このリストに掲載している本は、さいたま市立図書館で所蔵しています。

予約して、取り寄せることができます。

図書館ホームページ <https://www.lib.city.saitama.jp/>



令和 7 年 7 月発行 さいたま市立桜図書館

さいたま市桜区道場 4-3-1

TEL 048-858-9090 FAX 048-858-9091