

世界シェア9割から ほぼ消滅の波乱万丈

日本のアロマテラピーの幕開けは訳本が刊行された1985年（昭和60年）と言われますが、アロマテラピーの知識も精油も輸入物の文化と思つてゐるなら大きな間違い。世界に輸出するほどの産業だつた「日本の精油」がありました。ここ数年ブームになつてゐる「ハッカ油」も、日本は世界シェアのトップを誇る生産国でした。

ペパーミントを蒸留することで得られるのは、精油と副産物の芳香蒸留水ですが、日本薄荷は蒸留して得られる粗油を「取卸油」と言い、ここからメントールの結晶である「薄荷脑（メントールクリスタル）」が作られます。薄荷脑を取り出した後の脱脂油が「ハッカ油」で、何とこちらが副産物になるのです。もちろん芳香蒸留水も得られますが、主目的が薄荷脑なのでほとんど廃棄処分となるようです。

日本の薄荷の歴史を辿ると、古くは平安時代から生薬・漢方薬としてチラホラ登場します。本格的な栽培と加工は1817年（文化14年）、備中門田（現在の岡山県総社市）にて江戸から持ちこまれた苗で始められます。明治19年には門外不出であつた薄荷草が株分けされ栽培地が拡大、その後全国的に広がりを見せます。明治30年代後半から大正時代は、岡山県と広島県が



北海道外持ち出し禁止の幻の和ハッカ「北海JM23号」



「Flower Tea + Farmer」（福岡県）で栽培される「博美」系統。

一年中使える和のハッカ

「薄荷」の正しい選び方、使い方



日本ではすでに平安時代から使われていた薄荷。

近年では、西洋のものに比べてシャープな香りの「和ハッカ」が注目を集め、一時は店頭から消えるほど。とはいってもハッカのクオリティは、玉石混交なのが実情。我が国における薄荷生産の歴史や有用性など、知っているようで知らないかった薄荷の魅力を知り、「薄荷」を正しく選んで使えるようになります。

重松浩子 ◎文 Jスタイルアロマ研究所代表

しげまつひろこ Jスタイルアロマ研究所代表。英国ITEC認定アロマセラピスト。日本でアロマテラピーが広く知られる前からアロマを学び実践している。「日本人に合うアロマ」を研究し、産地と消費者をつなぐ「日本の精油」の普及に力を注ぐ。著書に『はつか油で楽しむ暮らしのアイデア』(玄光社)ほか。

北海道・滝上町 ここで栽培される「北海JM23号」の畑



クエン酸クリンザー(左上)、日本産クレイのクリンザー(右上)、重曹クリンザー(下)。

キッチンや掃除で大活躍 「メントールクリンザー」3種

鍋やグラス洗い、歯磨きには重曹。シンクや湯沸かしケトル、お風呂の水垢はクエン酸。磨きにはクレイ(我が家はボディクレイの「ねんどの粉」を使用)。いずれも碎いた脳を少量から好み量混ぜるだけ。



白あんのイチゴ大福に添えて。甘味との相性抜群! 和菓子へのトッピングは新発見のおいしさ。

おいしいアロマ「メントールシュガー」

食品添加物の認可を受けて販売されているので、飲食OK。結晶を碎いてグラニュー糖と混ぜるだけ。大さじ1の砂糖に、碎いた脳をティースプーンで少々~1/3位混ぜて調整。口に含めばハッカ飴、紅茶に混ぜればミントティー! 他にも飲み物やスイーツに振りかけて。

脳

脳(メントールクリスタル)

ハッカ脳(メントールクリスタル)は、*l*-メントールの結晶。この成分があのスープとした爽快感を生みます。1滴のハッカ油で30%くらい、日本薄荷には70%くらい含まれることをイメージすれば、脳だといかに少量で足りるか分かりやすいでしょう。つまり、コスパ最高! アロマテラピーでメントールは抗菌、健胃に優れ、中枢神経や免疫機能への影響があるとされ、医薬品では矯味、矯臭、消炎、鎮痛、鎮痙などに使われます。精油に含まれる血圧に影響すると言われるメントンや、去痰などの1,8-シネオールなどの働きは期待できないので、必要に応じて精油とブレンドしても良いでしょう。

ハッカ脳には、名前の通りクリスタルを思わせる柱状結晶と、さらに生成された凝集結晶がある。そのまま置いておくだけで結晶から昇華して香りが広がってくる。保存は精油と同じようにしっかりと密封して冷暗所に。



柱状結晶は、結晶のままだとクラフトの中で均一ではなくなるので刺激も強くなってしまう。スプーンの背で簡単に碎けるので、碎いたものをスパイス瓶などに入れておくと使いやすい。

福岡県のケースのように、危機感を持つて探して翻弄して……は、私も日本産精油で何度も経験し、実際に消えてしまった精油、消費者が買いたくて応援しないと消えてしまうだろうと憂いてしまう精油があります。

薄荷も一度はほぼ消滅の憂き目にあっています。局方ハッカ油だけが売り切れる今の状態は異常だとあるメーカーさんがこぼしていました。

なお、薄荷脳は精油成分です。精油と同じで水には溶解せず、水には結晶のまま浮きますが、融点が41~44°C程度のためお湯には溶けて精油のように浮きます。また、キヤリアオイルや高濃度のアルコールには溶解しますが時間がかかるので、使う際には、必要に応じて湯煎で少し温めてあげるとすぐに溶け、扱いやすくなります。ちなみに脱脳していないハッカ油は低温で脳の結晶が生じますが、常温でまた戻りますので、心配はいりません。

私たち消費者がさまざまな使い方を知つて、和ハッカをより暮らしに、仕事に活用すれば、葉、油、水、そして脳とバランスよく楽しめ、一年中役立つものになります。いまだブームが終わらない“和ハッカの本当の魅力”を知り、もっと広げていきましょう!

「ハッカ油」だけじゃない もっと! ハッカの活用

MAP

買える薄荷マップ おすすめ薄荷の产地、製品取り扱い先

ここでは、地方発送可能なところをご紹介。また、訪問すれば楽しめ、場所によっては薄荷風呂や蒸留見学が可能な場合も。薄荷の歴史探訪を兼ねて訪れてみては。



山形県

株式会社モス山形

<https://mos-yamagata.com/company>

取り扱い:葉、他

緑化資材製造販売を行うモス・山形の山本社長が、山形県産ホクトの商品化に成功。ティーバッグは地元、「志鎌園」が加工。飲用の他、マスクの清涼剤として利用。装着ポケット付きの布マスクは地元の障害福祉サービス事業所利用者が製造。



新潟県

青木酒造株式会社

<http://www.kakurei.co.jp>

取り扱い:油

天保期(1830~1843)頃「塩沢薄荷油」が作られ始め、分離に雪を利用したとか。製造はやめてしましましたが、復刻版として登場した。精油は脱脂和ハッカ油なので、ペパーミントをお手本に迷うことなく使いやすい。

岡山県

やかげ町家交流館

<http://yakagemachiya.information.jp>

取り扱い:葉、他

「矢掛ハッカ普及会」(代表/渡辺真さん)が自生していたハッカを調査・栽培・商品化。「秀美」系統を「真美綠」、在来種を「博美人」として商標登録。他に飴や岡山県の酪農家とコラボの薄荷のジェラートなどの商品を開発。蒸留所は見学も可能(要予約:矢掛ハッカ普及会 TEL0866-84-8490)。



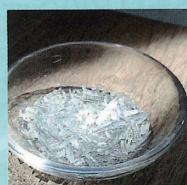
福岡県

FlowerTea + Farmer

<http://www.flower-tea.jp>

取り扱い:葉、他

岡山県総社の品種「博美」系統の花穂だけを集めたお茶。自家栽培で収穫から乾燥加工まで、細心の注意を払い、発酵を抑えて製品化。清涼感と複雑な甘い香り、4煎5煎と楽しめる。和ハッカ単品から滝上町ハッカ茶ブレンドまで用意。商品はうつりする美しさ。



鹿児島県

株式会社オーガランド

<https://ogaland.co.jp>

取り扱い:脳

オーガランドが展開する、子育てママ応援ブランドのWEBショップ「&mom(アンドマム)」では、初めてハッカ脳を使う方にちょうどよい100g(1080円/送料無料)の商品を用意。ショッピング内ではさまざまな使い方も提案されており、ハッカライフを始めやすい。



岡山県

倉敷薄荷本店

合同会社吉備のくに未来計画

<https://kibinokuni.official.ec>

取り扱い:葉、油、他

「岡山県立農事試験場倉敷はつか分場」開発の暖地品種「秀美」精油は、和種薄荷に特徴の高濃度メントールで特有の甘さが魅力。「活動を社会貢献につなげたい。若い人が“口ハス的な生活”を提案できる場にしたい」と、代表の中村さん。精油の他、エアーフレッシュナー、薄荷草木染のマスクなど。



北海道

さばいでい農園

<https://sabaidei.jimdo.com>

取り扱い:葉、油、水、他

現在の代表栽培地、滝上町の和ハッカ(ホクト)。シャープな香りで、希釀していくとほのかな甘みが顔を出す。他にバームや保湿ローションなど。左が農園主の藤村さん。右はJM23号を栽培する瀬川ファームの瀬川さん。



北海道

道の駅 香りの里たきのうえ

<http://www.hokkaido-michinoeki.jp/michinoeki/1016>

取り扱い:葉、油、水、脳、他

日本一の生産を誇る「薄荷」製品コーナーで、ハーブ、精油、芳香蒸留水、薄荷脳が揃う。他、食品からスキンケア品まで多数。ドロッパーになっていない透明瓶の精油は、必要に応じて精油瓶に詰め替えると使いやすい。



愛知県

株式会社りんねしゃ

<http://rinneshashop.com>

取り扱い:葉、油、他

北海道・滝上町自社農場で栽培する「赤丸」は在来種の同一品種から選抜して認定された戦前の代表的な品種。「ホクト」と同量の精油を得るのに3倍の原料が必要なうえ、自然本来の生命力を大切にした手間のかかる栽培法を貫く希少な精油。



兵庫県

鈴木薄荷株式会社

<https://www.suzuki-menthol.com>

取り扱い:油、脳

「鈴木薄荷」は大正財閥のひとつである鈴木商店から薄荷事業を継承して昭和2(1927)年に創立。インドから輸入する「取卸油」からハッカ脳とハッカ油を製造する。小売りはしていないので、少量購入は下記オーガランドで。

岡山県

堀和平商店

NPO法人総社商店街筋の古民家を活用する会

<https://hakka.buyshop.jp>

取り扱い:葉、他

江戸寛永年間からの歴史を持つ岡山県総社市商店街通りに軒を構える、旧堀和平邸を管理運営する「NPO総社商店街筋の古民家を活用する会」(代表:金森由記子さん)が、岡山県立高松農業高等学校と連携してハッカのハーブティーを販売。ハッカ商品の収益は、旧堀和平邸の維持活動事業に充てられ、支援金の募集も行う。

