

あそぶ、まなぶ、いきる。

山と溪谷社

An impress Group Company

各 位

2026年3月17日

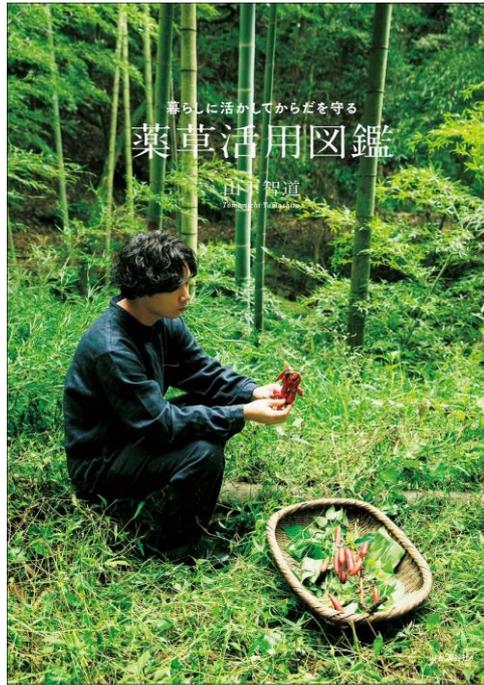
株式会社 山と溪谷社

<https://www.yamakei.co.jp/>

身近な植物 40種の薬酒・薬草茶・薬湯など 292例の作り方をハーブ王子が紹介！
『暮らしに活かしてからだを守る 薬草活用図鑑』刊行！

インプレスグループで山岳・自然分野のメディア事業を手がける株式会社山と溪谷社（本社：東京都千代田区、代表取締役社長：二宮宏文）は、2026年3月17日、『暮らしに活かしてからだを守る 薬草活用図鑑』を刊行いたしました。





本書は、ハーブ王子と呼ばれ、薬草研究者・民族植物研究者・薬草デザイナー・シャーマンハーブジャーナリスト・有用植物造園家であり、薬草を熟知した山下智道氏による薬酒・薬湯・薬草茶などの作り方を解説する実用書です。

ヨモギ の活用法

利用部位 地上部全草
基本処理 春(3月下旬~5月頃)に生える先端から15~20cmほどの柔らかい新芽を摘むのがポイント。ポウルに水を張り、そこにヨモギを入れたら10分ぐらいたらす。土や砂、虫をしっかりと落とし、キッチンペーパーで水気を切る。ドライは天日干し。

薬酒 **薬のチンキ剤**
薬酒のような香りが特徴のチンキ剤は、肌荒れ、切り傷など皮膚トラブルのケアやうがい薬、入浴剤に用いる。
材料：ドライまたはフレッシュの全草10g、ウォッカ100ml
作り方
①適度な大きさにちぎってカットした全草を、40~50%程度のエタノール濃度にしたウォッカなどに浸す。
②2週間~1ヶ月漬けて、ガーゼなどで残渣を濾して完成。



浸出油 **ドライの葉のインフューズドオイル**
保湿、抗菌、抗炎症作用が期待できる。使用感もよく、爽やかな香りに癒される。
材料(出来上がり約70ml)：ドライの全草12g、太白胡麻油80ml
作り方
①ガラスの耐熱容器やポウルに全草を入れ、太白胡麻油をひたひたになるくらいまで注ぐ。
②鍋に湯を張り沸騰しないくらいの温度で約30分~1時間、時々かき混ぜながら成分を浸出させる。
③オイルの温度は60~80℃くらいを保つ。
④②をガーゼやキッチンペーパーを2重にして、残渣を濾したら完成。



薬湯 ヨモギ風呂は血行促進、冷え性改善、肌荒れ、リラックス効果が期待できるだけでなく、ヨモギのモノテルペン類の芳香にも癒される。チンキ剤や煎剤を湯船に加える。チンキ剤はおちよこ1杯(18ml)、煎剤は500ml。またフレッシュの全草ひと握りを細かく刻んで麻袋に入れ、10分ほど煮出して成分を濃く抽出。その煎液ごと浴槽に入れる。

薬草茶 **浸剤**
ドライだと非常にクロロゲン酸のような苦味を感じ、フレッシュだとモノテルペン類の爽やかな香りが堪能できる。
材料：ドライまたはフレッシュの葉8g、熱湯200ml
作り方：急須に細かく刻んだ葉を入れ、熱湯を注ぐ。3~5分蒸らして完成。フレッシュの葉を使用する場合は、柔らかい新芽を摘み取り、熱湯を注ぎ5~8分蒸らす。



冷浸剤
ヨモギの苦味は抽出されにくく、ほんのり爽やかな旨味成分を感じやすい。
材料：ドライの葉5g、水170ml
作り方
①容器に葉を入れ、水を注ぐ。
②常温で一晩置く。ガーゼなどで残渣を濾して完成。



煎剤
しっかりとて苦味が溶け出し、漢方薬のような味わい。
材料：ドライの葉30g、水500~800ml
作り方
①土瓶やホーロー鍋に、刻んだ葉を入れ、水を加える。
②ふたをしないで中火にかけ、沸騰したら弱火にし、弱火のまま約40~50分かけて、半量程度になるまで煮詰める。
③冷めないうちに、ガーゼや布巾、茶こしなどで残渣を濾せば完成。



料理 **ヨモギのガバオライス**
4~6月のヨモギは香り高く、繊維も柔らかいので摘みだてのフレッシュな新芽は、エスニック料理に最適。
材料(2人分)：ごはん300g(茶碗2杯)、豚ひき肉200g、卵2個、玉ねぎ1/4個、ピーマン1個、ヨモギのフレッシュの葉10枚、ニンニク1片、サラダ油大さじ1、唐辛子(輪切り)適量、こしょう少々、調味料(ナンプラー大さじ2、オースターソース大さじ1、パームシュガー小さじ1/2)
作り方
①玉ねぎ、ピーマンをみじん切りにする。ヨモギは適当な大きさにちぎっておく。
②フライパンにサラダ油、刻んだニンニクを入れて中火で熱し、香りが立ったら豚ひき肉を加えてほぐしながら色が変わるまで炒める。
③②に①の玉ねぎ、ピーマンを加えて火が通るまで炒め、調味料、唐辛子、ヨモギを加えて、水気が少し残る程度まで炒め合わせる。
④器にごはんを盛り、③の炒めた具材、目玉焼き(お好み)をのせて盛りしょうぶをふる。



「薬草を使ったお酒や入浴剤、お茶を作ってみたいけれども、作り方が分からない！」という声に山下智道氏が応えます。

酒好き、風呂好き、お茶好きの山下氏が吟味した約40種の薬草から、これまでに作ってきた薬草茶や薬湯、薬酒など292例の暮らしに活かして身体を守るレシピを紹介。有名なハーブの意外な使い方から、あまり知られていない意外性のある薬草まで…

山下マジックによってお酒や入浴剤、お茶などに変身する驚きと実用を兼ねた一冊です。

【目次】

Prologue／本書をお読みにする前に

■ 草本編

アイ／オオバコ／カキドオシ／クズ／ゲットウ／ショウガ／スギナ／スベリヒユ／ソバ／タンポポ／ツボクサ／ツユクサ／トウキ／ドクダミ／ナズナ／ハコベ／ハッカ／マコモ／ユキノシタ／ヨモギ

■ 木本編

アカマツ／アカメガシワ／ウメ／オオシマザクラ／カキノキ／キンモクセイ／クチナシ／クマザサ／クロモジ／サンショウ／シラカバ／スイカズラ／チャノキ／ツバキ／ニッケイ／ハマナス／モモ／ヤマグラ／ユズ／ビワ

【著者プロフィール】

● 山下智道(やました・ともみち)

薬草研究者・民族植物研究者・薬草デザイナー・シャーマンハーブジャーナリスト・有用植物造園家。生薬・漢方愛好家の祖父の影響や、登山家の父の影響により、幼少から生薬学や植物の卓越した知識を身に付け、現在では植物に関する広範で的確な知識と独創性あふれる実践力で高い評価と知名度を得ている。国内外で多数の観察会・ワークショップ、メニュープロデュース、ハーブやスパイスを使用した様々なブランディング。TV出演・著書・雑誌掲載等多数。近年では南米アマゾンで有用植物や薬草文化の現地調査を積極的に行い、2026年にはアフリカの薬用植物の調査に励む。シャーマニズムや薬用植物の書籍執筆、メディア出演多数。主な著書に『野草と暮らす 365 日』『野草がハーブやスパイスに変わるとき』(いずれも山と溪谷社刊)など。

【商品詳細】

書名:『暮らしに活かしてからだを守る 薬草活用図鑑』

著者:山下 智道

定価:2,200 円(本体 2,000 円+税 10%)

発売日:2026 年 3 月 17 日

仕様:A5 オールカラー 176 ページ

<https://www.yamakei.co.jp/products/2825580580.html>

【山と溪谷社】 <https://www.yamakei.co.jp/>

1930 年創業。月刊誌『山と溪谷』を中心とした山岳・自然科学・アウトドア・ライフスタイル・健康関連の出版事業のほか、ネットメディア・サービスを展開しています。

さらに、登山やアウトドアをテーマに、企業や自治体と共に地域の活性化をめざすソリューション事業にも取り組んでいます。

【インプレスグループ】 <https://www.impressholdings.com/>

株式会社インプレスホールディングス(本社:東京都千代田区、代表取締役:塚本由紀)を持株会社とするメディアグループ。「IT」「音楽」「デザイン」「山岳・自然」「航空・鉄道」「モバイルサービス」「学術・理工学」を主要テーマに専門性の高いメディア&サービスおよびソリューション事業を展開しています。さらに、コンテンツビジネスのプラットフォーム開発・運営も手がけています。

以上

【本件に関するお問合せ先】

株式会社山と溪谷社 担当:平野

〒101-0051 東京都千代田区神田神保町 1-105 神保町三井ビルディング

TEL03-6744-1900 E-mail: info@yamakei.co.jp

<https://www.yamakei.co.jp/>