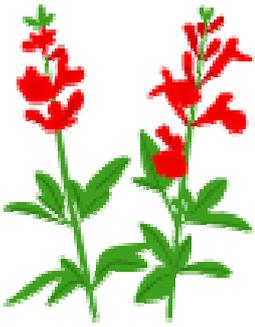
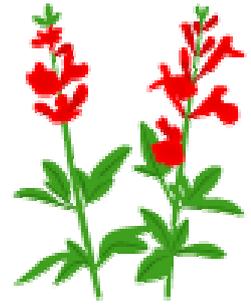


## <セージについて>



### セージ

分類：シソ科アキギリ属 半耐寒性多年草  
 学名： *Salvia officinalis* L.  
 原産地：地中海北岸  
 和名：薬用サルビア  
 英名：Common Sage  
 伊名：Salvia  
 仏名：Sauge



**特徴：**属名サルビアは、ラテン語の *salvus*(安全な、健全な)を語源とし、和名を薬用サルビアというように、薬用ハーブの筆頭格です。高さ 40～60cm になり、初夏にシソ科特有の紫色の唇形の花を穂状に咲かせガーデンの引き立て役になります。基部は木化します。シルバーグレー長い卵型の葉は快いにおりがし、疲れた心に活気を蘇らせてくれます。

**栽培のポイント：**日当たりと水はけの良い場所、弱酸性の土を好みます。春と秋の彼岸の頃に、3～5粒ずつ苗床に点まきにします。大きくなりますので最終株間は 30cm～45cm くらいにします。3年以上経つと株が弱ってきますので、茎を切り戻して若返らせるか、株を更新します。

**収穫：**生葉は必要なときに摘みませんが、開花直前か直後の葉が良いようです。自然乾燥させたドライの方が香りが強いようです。

**利用法：**料理には少量使うのがコツで、肉料理の油っぽさを消してくれます。ソーセージを作る際に、ひき肉にみじん切りにしたコモンセージを少し加えると風味が増します。ピネガー漬けは料理にはもちろん、リンスに、化粧水にと利用価値が高いです。その他セージワイン、ハーブティー、ポプリ、リース、入浴剤などいろいろな利用方法があります。

**薬効：**万能薬として殺菌、消化、強壮、精神安定、解熱に効くといわれます。

**殖やし方：**種でも増やしますが一般的には挿し木や取り木で殖やします。

### <いろいろな種類と特徴、利用法>

サルビアの仲間は、500 種以上も南北両半球の温帯地域に自生しているといわれます。花の色も紫、真紅、ピンク、白、黄色、青など様々です。

種類名 / 品種名	別名	学名	特徴、利用方法
セージ	ガーデンセージ	<i>Salvia officinalis</i>	変種：パープル(レッド)セージ 葉が紫紅色を帯びます。 ゴールデンセージ 葉に黄色い斑が入ります。 トリカラーセージ 葉に白・桃紫色の斑が入ります。 それぞれ高さ 40cm 前後で、コモンセージよりやや小型。
チェリーセージ		<i>Salvia macrophylla</i>	花や葉がチェリーのような匂い。一般には赤色の花をよく見かけますが、紫色の花もあります。花期が特に長いのが特徴で、5月から霜が降りる 11 月頃まで咲き続けます。
クラリーセージ	オニサルビア	<i>Salvia scalarea</i>	ピンクの苞葉が大きく、葉もおおきいです。耐寒性。高さは 1.5m。香辛料として栽培。精油は香りづけや薬用になります。
パイナップルセージ		<i>Salvia elegans</i>	メキシコ原産、秋に赤い花をつけ、パイナップルの香りがします。高さ 1m 以上。お菓子やポプリに。
メキシカンセージ	アメジストセージ	<i>Salvia leucantha</i>	メキシコ原産。秋に桃紫色の長い穂の花をつけ、1 か月以上楽しめます。高さ 1.5m。切り花、ドライフラワーに。
ペインテッドセージ		<i>Salvia horminum</i>	花茎の頂の苞が美しく、色はピンク、紫、白。観賞用の 1 年草。
エルサレムセージ	キバナキセワタ	<i>Phlomis fruticosa</i>	セージとついていますがサルビア属ではありません。高さは 1 m 前後。葉は白い縁があり、黄色の花が咲きます。
サルビア・ファリナセア	ブルー・サルビア	<i>Salvia farinacea</i>	濃青色や藤青色の小さな花を多数つけます。花が白色の品種もあります。鑑賞用。
ロシアンセージ	サマーラベンダー	<i>Perovskia atriplicifolia</i>	セージとついていますがサルビア属ではありません。葉は羽状に深い切れ込みがはいり、ラベンダー色の花をたくさん咲かせます。鑑賞用。
メドーセージ	アニスセンチッドセージ	<i>Salvia guaranitica</i>	萼の黒色と花弁の濃紺のコントラストが美しい。