

## 「ハーブのある暮らしの楽しみ方」を開催しました

平成23年10月7日から12月2日までの期間、3回にわたってハーブインストラクターでGARDENS代表の宮本里美さんを講師にお迎えし、講座を開催しました。

第1回目は、「育てる楽しみ(ハーブの寄せ植え)」というテーマで、ハーブの基礎知識を学びながら、実際にハーブの寄せ植えをしました。最初、「ハーブとは何か?」という質問に対して、受講者からは「料理に使うもの」という答えが多く、香辛料のイメージが強いことがわかりました。ハーブを使ったポプリや石鹸を見せながら、ハーブは手軽に生活の中に取り入れる事ができるとおっしゃられていました。次に資料と現物（フレッシュハーブ）を照らし合わせながら、それぞれの特徴や育て方のアドバイスをしてくださいました。最後に、好きなハーブを3種類選び、寄せ植え



をしました。

第2回目は、「ハーブティーを楽しむ」というテーマで、ハーブティーの入れ方や効能について学びました。色や香りを確認しつつ、自分の好みのハーブを真剣に探してメモを取る方もいました。最終的に好みのハーブと体に良いものを組み合わせ、＜オリジナルハーブティー＞を制作し、発表しました。お互いに試飲しながら、皆さん美味しく健康的な世界に一つのハーブティーを満喫



されていました。

第3回目は、「ハーブで楽しむクリスマス」というテーマで、クリスマスに合わせて＜フルーツポマンダー＞を作りました。昔は、疾病よけや魔よけに使われていましたが、現在では幸運を呼ぶお守りとして飾られることが多いそうです。オレンジに十字にテープを貼り、ひたすらクローブ（ハーブ）を刺します。隙間なくクローブを刺したら、紙袋に入れてシナモンパウダーをまぶし、風通しの良い所で約1ヶ月乾燥させて完成です。



講座終了後、受講者の方から、ハーブの講座は少ないので継続的に開催して欲しいという声をたくさんいただきました。