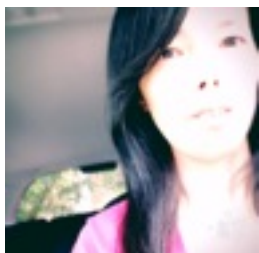


Herb & Aroma Life ハーブ&アロマ時間



Akemi Yamada
山田明美

新潟県魚沼市在住
メディカルハーブコーディネーター
アロマセラピーインストラクター
マクロビオティックコンシェルジュ
アロマ空間デザイナー
尾瀬認定ガイド

ハーブ、アロマ、食のライフスタイルを
実体験をもとにアドバイス

natura代表

<http://natura555.jugem.jp>



AROMA



peppermint ペパーミント (西洋薄荷)

<心 mental>

怒りを鎮める

<体 body>

消化器系、鎮痛、呼吸器系

<花言葉>

真心

繁殖力旺盛なハーブ

育てやすいハーブのひとつ。地面に下ろすと繁殖力の凄さに驚かされるのでは？(笑) 仕切りをして育てないと、どんどん場所を占領していくので要注意です。エッセンシャルオイルの使い方は、メントール成分を多く含むので、冷却作用があります。日焼け後のケア、熱中症予防のクールダウンなど。意外と知られていないのが、O-157対策で結果を出しています。キッチンシンク周りなどおすすめです。

HERB cooking



桃ミントのモヒート風デザート peach & mint mojito dessert

1. 桃1個を皮を剥いて、食べやすい大きさにカット、レモン汁に浸け、細かく刻んだミントと混ぜ合わせる。
2. 二つに取り分け、ひとつは、ラム酒小さじ1/2、もう一つは、メイプルシロップ小さじ1を入れて混ぜ合わせ数分ステアする。
3. ガラスの器にそれぞれ盛りつけて、一つは大人用デザート、もう一つは子供用デザートで。(フレッシュなミントの花を飾って、お好みでミントを千切って加える)

