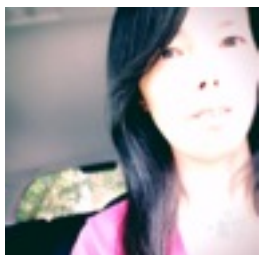


## Herb & Aroma Life ハーブ&アロマ時間



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



### rosemary ローズマリー (迷迭香)

<心 mental>

気持ちを高揚させる

<体 body>

局部を温め痛みを和らげる

<花言葉>

私を思って

### 雪国でも越冬 ローズマリー

雪国でも屋内で管理すれば、フレッシュハーブを安定して楽しむ事が出来るハーブです。お肉のソース料理や、濃い味付けのお料理などに合います。又、セージとローズマリーは相性が良く、フォカッチャや手作りパン、クッキーなどの焼き菓子などにもおすすめです。

エッセンシャルオイルの使い方は、香りを嗅ぐと気持ちがスッキリし能血流を促す事が知られています。但し、お子さんや年配の高血圧の方は刺激が強いのので注意して下さい。邪気を払うエネルギーがあります。

## HERB cooking



### 大豆ミート唐揚げ ローズマリー紅茶葛ソース

#### soymeat & rosemary sauce

1. 乾燥大豆ミートをお湯で茹でて戻し水気を絞って、醤油、生姜、酒で下味をつけておく。
2. 葛粉（又は片栗粉）をつけ、菜種油で揚げる。
3. ローズマリー紅茶ソースを作る。濃いめの紅茶を200ml抽出し、お鍋に入れて甜菜糖大さじ2加えて火にかける。ローズマリー10cmくらい2本を入れて香りを移す。最後に水で溶いた葛粉（又は片栗粉）を入れてとろみをつける。
4. 生の白菜（青い部分）と蜜柑をオリーブオイルと塩胡椒で和え、サラダを作る。
5. 赤ワインを弱火で温めローズマリーを入れ香りを移す。（フレッシュハーブの方が香りが付きやすい）  
（葛粉は体を温め、片栗粉は冷やすと言われています）

