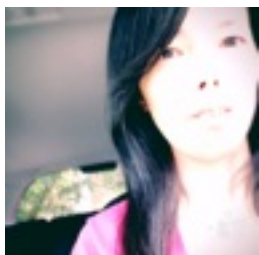


## Herb & Aroma Life ハーブ&アロマ時間



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



### cinnamon leaf シナモン (桂皮)

<心 mental>

瞬間を前向きに

<体 body>

強い抗菌・抗真菌作用・鎮痛

<花言葉>

清浄

### シナモンの歴史は古い

セイロンシナモン精油、オイゲノールといわれるフェノール類成分を含み、強力な抗菌・抗真菌パワーがあります。シナモンの歴史はエジプト時代ミイラ作りにまで遡ります。日本に入って来たのは、江戸時代。

エッセンシャルオイルの使い方は、局所的幹部の血行促進、腎臓のケアに使いますが、プロの指導が必要です。オレンジ精油の甘い香りと相性が良いので芳香浴がおすすめです。皮膚刺激が強いため高濃度で使用しない様に注意しましょう。

## HERB cooking



### シナモンアップルドーナツ

### cinnammon apple doughnut

1. 林檎を横にし薄く輪切りにして塩水へ数分浸ける。芯の部分をくりぬき、ドーナツ状にして水分を拭く。
2. 市販ホットケーキミックスと卵を合わせて生地を準備しておく。粉砂糖やきび砂糖などボウルに準備しておく。
3. フライパンに油を約170℃に温め、生地に輪切り林檎を潜らせたものを揚げていく。揚げたてを温かいうちに、粉砂糖類をまぶす。最後にシナモンパウダーを振りかける。

(シナモンあり、なしはお好みで最後に振りかける)

