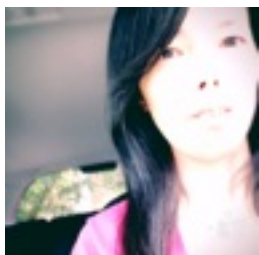


Herb & Aroma Life ハーブ&アロマ時間



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



fennel seeds フェンネルシード (茴香)

<心 mental>

自己表現

<体 body>

消化器系・利尿・デトックス

<花言葉>

称賛

お腹すいた時のイライラ

フェンネルは、黄色い小さいお花を放射状に咲かせ、甘くてスパイシーな香り。魚介ハーブ料理にも多く利用されています。種の部分は、スパイスとしてカレーなどに利用されますが、私は直接1粒を口に含みガムの様に咬んで食べます。そうすると、お腹すいた時のイライラ感が落ち着き、口の中がスーッとしてきます。

エッセンシャルオイルの使い方は、主にデトックス目的で利尿作用を促します。但し、妊婦は使用出来ません。

HERB cooking



フェンネルシードスープ

fennel seeds soup & fruit tea

1. 余ったご飯を胡麻油と塩胡椒で軽く炒めて、お結びを作る。
2. 器に一人分の雑穀や野菜のドライフーズスープに170CCの水と5~6粒のフェンネルシードを加え1分沸騰させる。その後、蓋をして9分蒸らす。水分が足りなければ、お湯を器の半分くらいまで足す。
3. 出来上がったスープの中にお結びを入れて、スープの中で崩しながら食べる。
4. 紅茶を沸騰させる時にフェンネルシードとカットしたフルーツを入れて、一緒に抽出する。

