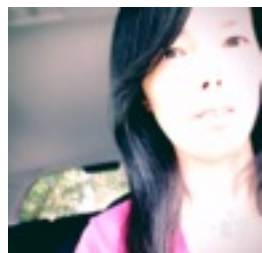


Herb & Aroma Life ハーブ&アロマ時間



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



R.chamomile ローマンカモミール (加蜜列)

<心 mental>

安心感

<体 body>

イライラ・保湿・鎮静

<花言葉>

逆境に耐える力

お肌にも優しい、安心する香り

カモミール (カミツレ) には、大きく分けて、ローマン種とジャーマン種があります。ハーブティーで良く飲むのが、ジャーマン種。ローマン種もハーブティーとしてありますが、成分が少し違ってきます。

エッセンシャルオイルの使い方は、ストレスが背景にある症状、頭痛、胃痛、神経痛など、主に原因であるメンタル面に働きかけ、症状を鎮静させていく流れです。林檎の様な香りといわれ、心に安心感を与えてくれます。

HERB cooking



ネトルとミント カモミール葛ゼリー

nettle & mint chamomile jelly

1. カップ4人分、ネトル、ミント、カモミールジャーマンを2:2:1分量で、ハーブティーを700CC作る。葛粉小さじ2を少量の水で溶いておく。
2. 鍋にハーブティー700CCを入れ、中火にかける。甜菜糖小さじ2を入れ溶かす。粉寒天小さじ2、溶いた葛粉を入れ、一旦沸騰させてから中火で3分程、寒天を煮溶かす。
3. 耐熱容器のカップへ注ぎ入れ冷蔵庫で冷やし固める。フレッシュミントとフルーツを添えていただく。

