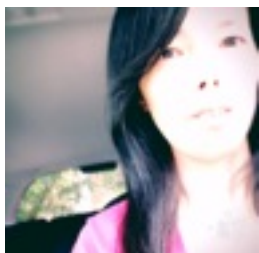


## Herb & Aroma Life ハーブ&アロマ時間



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



### Citrus.junos ユズ (柚子)

<心 mental>

希望を与える

<体 body>

疲労回復・保湿・自律神経

<花言葉>

汚れなき人

### 日本人に馴染み、ホッとする香り

ユズ (柚子) は、9月くらいから青い果実が実り、12月頃になると実も大きくなり黄色く色づきます。昔から日本人には馴染みのある柑橘類です。原産は中国。エッセンシャルオイルの使い方は、冬の季節、忙しい毎日の中、ふっと香りを嗅ぐとリフレッシュ&リラックスします。主にリモネン成分を約80%含む原液が肌に触れると皮膚刺激になるので注意が必要です。また、フレッシュ成分を取り入れるには、熱を加えないディフューザーがおすすめです。

## HERB cooking



### 青柚子と青唐辛子の柚子胡椒 green yuzu & green chili pepper

1. 青唐辛子20本くらいの種を取り除き、(ビニール手袋着用)みじん切り、すり鉢で細かくする。
2. 青柚子10個の皮を擦りおろす(白わたが入らない様に)それぞれの重さの合計の20%のお塩を準備。
3. すり鉢に1と2とお塩を加え擦り混ぜる水分が足りない場合は柚子の果汁で調整する。
4. 賞味は殺菌した保存瓶へ入れ冷蔵で約3ヶ月。(黄柚子でもOK)

