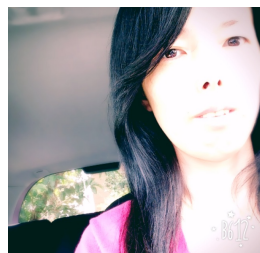


Herb & Aroma Life ハーブ&アロマ時間



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 sinensis スイートオレンジ (甘橙)

<心 mental>

楽観性

<体 body>

健胃・消化促進・皮膚軟化

<花言葉>

純粋

誰もが好む香り

スイートオレンジは、精油を初めて使う人がまず初めに手に取り親しみやすい香りです。

エッセンシャルオイルの使い方は、お部屋に香らせるなど芳香浴が一般的ですが、熱を加える方法はあまりお勧めしません。オレンジの気分を明るくさせてくれる香りとモノテルペンの殺菌成分を十分に発揮させるには、精油成分をそのまま拡散できる方法が、呼吸による吸入ができるのでお勧めです。リモネン成分を多く含む皮膚刺激があるので直接塗布に注意が必要です。

HERB cooking



雪下キャロットラペ

orange carrots rapees & soba seeds

1. 人参1本を薄めの千切りにする。
2. アップルビネガー小さじ1、お塩少々を混ぜ、最後にオリーブオイル小さじ1を入れ混ぜる。(レモン汁でも)
3. リンゴ擦り下ろしを少々加え、千切り人参と和える。レーズンを加えお塩で味を整える。(林檎は千切りでもOK)
4. オレンジの皮の擦り下ろしと、弱火で乾煎りした蕎麦の実をトッピング。(ナッツ類でもOK)

※子供向けの味付けは酢ではなくて、蜂蜜やジャムなど甘い物で和えてもOK。大人向けは、ガーリックやクミンを加えるとパンチがでます。

