

寒波です。野も山も辺り一面が真っ白。シーズンは白銀の静寂に包まれました。白鳥たちもはるばるシベリアから渡ってきたのに、これじゃあ新潟もシベリアも変わりがないかしら。厳しい自然は私たちに色んな事を教えてくれます。寒さは生き物に生きる知恵を与え、人と人との間には温もりを与えてくれる。植物には息吹きを精気を養うことを教えてくれる。済んだ空気も豊かな食物も、全ては自然の恵みであり、これこそ無償の愛。ただ無償だからといって自然から何でも貰うばかりだと、それは欲張り。お金は便利な道具だけど、自然は求めていないみたい。そこでは愛情が巡っているの。だから自分の周りに愛情を巡らせれば、自然は知恵というおまけを付けてまたお返ししてくれるのよ。枝を手折って火を起こし、備えておいた食べ物を暖かく料理すれば「ああ、温かくて美味しい。ありがとう。」これは感謝という愛情。美しい花を見れば「綺麗ね。」これは感動という愛情です。言葉とは貴方の内と外を繋ぐ術。寒い冬まっただ中、貴方はどんな愛情を巡らせますか？



色々なハーブの魅力をお届けする・・・トコトンハーブ講座

- 開催日** 毎月第4木曜日・第4土曜日
午前の部 10:00～13:00 **午後の部** 13:00～16:00
参加費 午前午後とも¥5,250です
- 3月 ローレル タイム
 - 4月 よもぎ 桜
 - 5月 桜 カモミール ネットル
 - 6月 ラベンダー セントジョーンズワート
 - 7月 ディル バジル
 - 8月 ミント 紫蘇
 - 9月 エキナセア ローズヒップ
 - 10月 アマランサス レモングラス
 - 11月 生姜 レモンバーベナ
 - 12月 柚子 ローズゼラニウム
 - 1月 ローズマリー 唐辛子

今年のトコトンはこんなハーブが新登場します

アマランサス



アマランサスは「スーパーグレイン（驚異の穀物）」とも呼ばれる南米産のヒコ科の穀物で、古代インカ帝国ではインディオたちの主食とされ、豆やトウモロコシと並ぶ重要な食べ物だったと伝えられています。精白米に比べても、カルシウム約30倍、鉄分約50倍、繊維質約8倍を含んだ、いま注目の高栄養価穀物です。

ディル



古代ノルウェー語で「なだめる、穏やかにする」という意味の「dilla」を語源とするディルは、香りと共に鎮静作用も知られていました。栄養素より香付けや神経を落ち着かせたり消化を助けたりする作用が期待されるハーブです。ヨーロッパでは今でも夜泣きの赤ちゃんにディルの種を煎じた飲み物を飲ませています。

ネットル



鼻づまりや涙目など、花粉症の諸症状が辛い方にぜひネットルのハーブティーをお試しあれ。ビタミン、ミネラル、鉄分を多く含むので、貧血を予防してくれ、血液をキレイにしてくれる効果があります。婦人病だけでなく、前立腺肥大の症状を緩和する効果もあります。男性にも女性にもお奨め。だから愛のハーブなのです。

ローズゼラニウム



ローズゼラニウムはもともと南アフリカ地方の植物でしたが17世紀ごろヨーロッパに伝わりました。今では700種類以上の種があり、産地によって香りも違ってきます。不安定な気持ちや気分の落ち込みを和らげ、心を明るく高揚させる働きがあると言われており、心と体のバランスを回復したい女性にはお奨めです。

唐辛子



メキシコでは紀元前からの歴史を誇る唐辛子は、有名なコロンブスによってヨーロッパに伝えられ、今では香辛料の消費量が世界一になりました。英名で redpepper と言いますが、これはコロンブスが胡椒の仲間と勘違いしたからだとか。韓国料理のイメージが強いのですが、実は日本から16世紀に伝わったそうです。

After Words

シーズンを新築したとき



実家の(小さい頃の私の遊び場だった)畑に興味でラベンダーを植えたところからシーズンが始まり、はや10年。当時はまだハーブという言葉も知られておらず、家族からは「何にもならない草」呼ばわりでした(笑)人様からはよく天然だと言われる私ですが、何が趣味で何が仕事なのかの区別も分からないまま始めたシーズン。ドタバタと過ぎた10年は勉強苦勞の一昔となりました。今年は初心忘るべからず。本当に私がやりたかった在り様を再確認し、もう一度夢を追ってみたいのです。頭の中のモヤモヤを伝えたくて、浮かぶ言葉を一字ずつキーボードで押す度に、昔の自分が還ってくるような気分を楽しんでいます。

目指せ！自然派生活 趣味人の出会う場所 Club-S

- 開催日** 毎月第3金曜日 10:00～13:00
参加費 毎回異なります。シーズン日和でご案内します。
- 3月 健康は食から！ 体を温める薬膳料理
 - 4月 畑が始まるよ！マイ農園と村祭り風パーティー
 - 5月 のんびりまったり山盛り山菜！山菜採りと保存
 - 6月 古き良き時代を楽しむ「赤毛のアン」の料理3
 - 7月 仲間たちと充実の触れ合い ハーブ園への旅
 - 8月 どんな色がでるのかな？夏の染物専科
 - 9月 知れば知るほど奥が深い 乾物料理の達人2
 - 10月 シーズンの収穫祭
 - 11月 これぞ天然染料よ！秋の染物専科
 - 12月 自宅で楽しむ クリスマス料理お持ち帰りセット
 - 1月 冬の夜長を楽しむ 女性の手仕事あれこれ

トコトンハーブ講座と Club-S は上記日程以外でも開催を承ります。参加してみたい講座がありましたら4名様以上のグループでお申し込み下さい。もちろん出張講座もOKです。お気軽にお電話でお問い合わせ下さいませ。

JHS 中級資格修了者の集う場所 シーズンノート

今年新登場のシーズンノートは、ハーブランドシーズンでJHS中級以上を修了した方たちが集う場所。情報交換で親交を深めたりオリジナル講座を企画したり、その様子をブログで発信したりと和気あいあいのサロンです。資格を取得後にお店を出店した方やお庭を始められた方が益々増加している中、ぜひ皆さんの取り組みを同じ趣きの仲間たちと共有して頂き、元気を与えたり貰ったりできると良いですね。来月号で続報を掲載いたします。

バジルペースト 紫蘇ジュース 出張ハーブ講座 ドライフラワー オリジナルギフト はHPをご覧ください

毎週火曜日が定休日です

ハーブランドシーズン Tel/Fax 025-239-3288 <http://www.herblandseason.com>

記事内容につきましては、予めお電話でお問い合わせください