

ハーブランドシーズンの



出張ハーブ講座



ハーブランドシーズン オーナー
永嶋 節子

ハーブはもともと普段の生活にフィットしたものです。それはお料理の食材として、クラフトの材料として、あるいは健康や美容に役立つものとして、長い時間を掛けて培われてきた経験の集大成です。近年では園芸福祉やアロマ療法の考え方とも相まって、医療や教育の分野でもハーブへの注目度が高まっております。

ハーブのもつ歴史や効能を楽しく学びながら、実際に自分の手でモノを作り出すことは老若男女問わず心が洗われ癒されることを実感して頂けることでしょう。

皆様の生活に彩りを添えるご提案はいかがですか？

料理



ハーブの魅力といえば、やはりお料理に使う食材ですね。普段作っているお料理なのに、ほんの一手間かけるだけで貴方らしさを華やかに演出します。素材の主役としても、引き立て役としても使い方は実に豊富。洋風料理はもちろん、和風ハーブやエスニックなど、奥深い世界を堪能できます。

クラフト



癒しの世界を満喫したいなら、クラフトはいかがですか？香りの女王と呼ばれるラベンダーのスティックや、キリストの復活を祝うエッグポマダー、タンスに入れて移り香を楽しむポプリ、魔除けの効果があると言われるローズマリーのリースなど、歴史に触れながら没頭できる時間を一緒に楽しみましょう。

栽培



食の安全が注目される現代、本当の安心や本物の風味を求めるなら、私たちは今こそ植物それぞれに相応しい生育環境や栽培方法に着目していくべきではないでしょうか。自分が蒔いた種が発芽し徐々に大きくなる様子を見ることは独特のリラックス効果が得られ情操教育にも最適です。

健康



古代ギリシャの時代には、多くの偉人たちが経験による試行錯誤を繰り返しながら求めてきた保存や加工の技術は、現代では分子レベルの解明により飛躍的な技術の向上を果たしています。健康や美容の分野では新しい利用法が続々と実例紹介されています。きっと貴方にあった利用法が見つかることでしょう。

講座・講演テーマ 参考例

■ハーブ概論

ハーブってなあに？
ハーブの年表
ハーブティの楽しみ方



■料理

ハーブピネガー
ハーブオイル
ハーブドレッシング
紫蘇ジュース
キーマカレー
じゃがいものニョッキ
ズッキーニとタラゴンのキッシュ
ローストチキン
ラタトゥイユ
バジルペーストづくり



バジルシードの豆乳&ココナッツミルク
バジルたっぷりトマトソース
ミントのシロップ&ゼリー
ミントのクッキー
りんごのケーキ さつま芋のケーキ



ルバーブのジャム
手作りソーセージ

薬膳ポトフ
和風ハーブ鍋
赤紫蘇茶飯



ほうれん草の南瓜種和え
蕪サフラワー漬

生姜ごはん
さんまご飯



ハーブ&七草粥
よもぎの団子&お茶

■クラフト

ラベンダースティック
タッジーマッジー
ポップリ
エッグポマンダー
クリスマスリース
アロマキャンドル
ドライフラワーに向く品種
繭玉づくり
ハーブ染め



■栽培

原産地と気候 新潟での栽培
地植え・鉢植え 容器
土づくり・水やり・施肥
挿し木・株分け
病気対策 季節対策
収穫と保存
ガーデニング



■健康

ハーブティの効用
アロマテラピー概論
芳香浴
バスソルト
ラベンダーのハンドクリーム
ローズマリーのシャンプー
セントジョンズワートのチンキ
セントジョンズワートのオイル
カモミールの化粧水
カモミール石鹸
セージ石鹸
手浴足浴体験と効能



お申し込みについて

出張ハーブ講座は5名さま以上から承ります。
1名さまあたり2,000円~3,000円（材料費込み）となります。
出張交通費として（3,000~10,000円）をお願いいたします。
20名さま以上の場合には特典をご用意致しますのでご相談ください。
団体様（会社、学校、公民館など）には割引料金をご案内いたします。
お申し込みはお電話で 025-239-3288 へご連絡ください。
できるだけ、ご要望に添えるよう企画を提供させていただきます。

講師 永嶋節子 ながしま せつこ



ジャパンハーブソサエティー認定
上級ハーブインストラクター
日本園芸福祉普及協会認定
初級園芸福祉士資格

新潟市西区赤塚に生まれ、農業に従事。
家族の闘病体験や育児経験を活かしたハーブの利用法は
自然の植物がもつ本来の魅力を多くの愛好家に伝える。