



＼ 熊野美人になろう！ ／

## 第2回 くまの美活動ゼミ 開催レポート



くまの美活動ゼミでは、美人をつくるハーブの効用、活かし方を知り、体験し、楽しむことで、町内に、ハーブを楽しむ輪を広げていきたいと考えています。今回は、一人ひとりが今の自分に合ったハーブを選び、オリジナルハーブティーをつくりました。

### ■概要

日時：2018年11月02日(金) 18:00～20:00

会場：くまの・こども夢プラザ（熊野町貴船9-14 / 旧西公民館）

参加人数：15名

講師：渡部 裕子氏

### ■主催

熊野町 総務部 地域振興課

### ■企画運営（委託事業者）

株式会社エブリプラン（担当：山田、小田）

## 開催概要

### ■プログラム

- 18:00~18:45 講演「ハーブの効用と楽しみ方いろいろ」(渡部 裕子氏)  
18:45~19:15 ワーク「内観カルテで自分を知ろう」  
19:15~19:45 ワーク「オリジナルハーブティーをつくろう」  
19:45~20:00 まとめ・感想発表



### 講演：ハーブの効用と楽しみ方いろいろ

香り、料理、化粧品など、ハーブにはさまざまな楽しみ方がありますが、それぞれの効用・効能を知ると、楽しみ方がぐっと広がります。今回は代表的な14種類のハーブの名称、効用、言い伝えなどをご紹介しました。



### ワーク：内観カルテで自分を知ろう

「内観カルテ」を使って、一人ひとりが今の心やからだの状態と向き合い、今の自分に必要なものは何かを考えてみました。必要なのは…チアアップ、リラックス、アンチエイジング、免疫力アップ??



### ワークショップ： ハーブティーを作ろう

内観カルテの結果を踏まえ、好きな香り、今の状態に合うハーブを自由にブレンドし、オリジナルハーブティーを作りました。

当日ご用意したスコーンとパウンドケーキ、実は渡部講師の手づくり。特においしいと評判の高かったスコーンのレシピを公開します！



### 渡部講師直伝 / ローズマリーとヨーグルトのスコーン

#### ■材料

薄力粉 250g  
バター 50g  
さとう 大さじ2  
ベーキングパウダー 大さじ1  
卵 1個  
塩(粒子粗め) 小さじ1  
プレーンヨーグルト 大さじ2  
牛乳 大さじ1~2  
※生地 hardness で調整  
ローズマリー 3枚

#### ■つくりかた

- ①オーブンを180度に余熱しておく。
- ②ローズマリーの葉を茎から外し、みじん切りにしておく。※茎を逆さに持って指でしごくようにするとかんたんに外せる。
- ③薄力粉、ベーキングパウダー、さとう、みじん切りにしたローズマリーをボウルに入れて泡立て器でぐるぐるまぜる。
- ④冷蔵庫から出したての冷たいバターを5mm角に切り、③のボウルに入れて手のひらで擦り合わせる。またはフードプロセッサーで攪拌する。
- ⑤ヨーグルト、溶いた卵、塩を④に加えて手でひとまとめにする。途中、牛乳を加えて滑らかにする。
- ⑥厚さ3センチ程度の円形にして、包丁で放射状に8等分する。
- ⑦余熱したオーブンで15分程度、美しい焼き目がつくまで焼く。