

熊野美人になろう

くまの美活動ゼミ

いよいよ実践編！

第1回 開催レポート

2018.12.14 Fri. @くまの・こども夢プラザ



■ 概要

日時：2018年12月14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：12名

講師：渡部 裕子氏

■ ねらい

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、ハーブを楽しむ仲間の輪を広げていきたいと考えています。

今回は、冬の煮込み料理に合うハーブを集めて、“ブーケガルニ”をつくりました。

開催概要

■プログラム

- 18:00~19:00 講演「ハーブ使いになるテクニック ~冬の養生編&キッチン編~」
(講師：渡部 裕子氏)
- 19:00~19:45 ワークショップ「ブーケガルニをつくろう！」
- 19:45~20:00 アピールタイム&まとめ



■ 講演：ハーブ使いになるには



ハーブ使いになるテクニック ~冬の養生編~

冬の健康維持には、湯気とハーブ！冬のウイルスは、総じて熱や湿気に弱いもの。抗菌効果や血行促進効果の高いハーブを、湯気（お湯）とともに生活に取り入れて、冬を快適に過ごしましょう。

◎ 足浴・入浴におすすめ

ローズマリー+柑橘の皮（血行促進効果）
レモングラス+レモンバーム（抗菌作用）

◎ ハーブティーにおすすめ

タイム（咳、鎮静、去痰）
セージ（のどの痛み）
セントジョーンズワート（頭痛、倦怠感）
ローズマリー（倦怠感）
カモミール（節の痛み）



ハーブ使いになるテクニック ~キッチン編~

ハーブ使いになるために、押さえておきたいのは、**香りは気化する！**ということ。フレッシュハーブなら、できれば摘みたてを使い、提供する直前に香りを抽出します。香りだけを取り出すのであれば、高温・短時間で。冷たい料理は一気に冷やし、香りを封じ込めましょう。

◎ お肉に合うハーブ

効果：臭みを消す、肉本来の風味を引き出す、脂っこい後味を緩和する、雑味を消す
例えば：ローズマリー、セージ、ミント（特にジビエ）、オレガノ、バジル、ローリエなど

◎ 魚に合うハーブ

効果：生臭さを消す、風味を加える
例えば：タイム（特にエビ・イカ）、フェンネル、バジル、セージ（青魚系）、パセリ（香草パン粉焼き）



■ ワークショップ：ブーケガルニをつくろう



カレー、シチュー、ポトフetc...あたたかい煮込み料理に大活躍するのが、ブーケガルニ。ブーケガルニとは、ハーブを数種類束ねたもので、煮込み料理などの風味付けに使う、西洋料理の隠し味。フランス語のBOUQUET（花束）+GARNI（添え物）が語源です。

今回は、自宅ですまざまな料理に活用できるよう、大きなブーケガルニをつくりました。

