



熊野美人になろう



くまの美活動ゼミ

いよいよ実践編！

第3回 開催レポート



2019.2.8 Fri. @くまの・こども夢プラザ



■ 概要

日時：2019年2月8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：11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や活かし方を知り、体験することで、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、好みや用途に合わせてハーブやスパイス、塩をブレンドし、ハーブソルトをつくりました！

■ 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)

■プログラム

- 18:00~18:50 講演「ハーブ使いになる~ハーブソルト編~」（講師：渡部 裕子氏）
- 18:50~19:40 ワークショップ「ハーブソルトをつくろう！」
- 19:40~20:00 アピールタイム&振り返り

講演&ワークショップ
ハーブソルトをつくろう！



当日はエスピー食品の『スパイス&ハーブ』シリーズを使用しました。

Recipe

01

塩選びのポイント

様々な種類の塩がありますが、ハーブソルトにはできるだけ粒子の細かいものがおすすめ。また、肉料理には味の強い岩塩、魚介類には海塩が相性が良いと言われます。

Recipe

02

ハーブソルトのつくりかた

塩にお好みのハーブやスパイスを刻んで混ぜれば出来上がり。一般的には、肉料理にはローズマリーやセージ、バジル、ローリエなど。魚介料理にはタイム（特にエビ・イカ）やバジル、セージ（青魚系）、パセリ（香草パン粉焼き）などがおすすめです。トマトや卵料理にはオレガノがよく合います。用途に合わせて、ガーリックやペッパー、ジンジャーといったスパイスや砂糖など他の調味料を追加しても◎フレッシュハーブを使う場合は、早めに使い切るか冷凍保存しておきましょう。

渡部講師直伝 /

ハーブソルトで作る
かんたん絶品レシピ♡

当日ご用意したピンチョスのうち、特においしいと好評だったレシピを公開します！



サーモンのマリネ

ささみのハム

ツプマヨネーズ

自家製マヨネーズ

- ①ボウルに卵黄（2個）、ハーブソルト（大さじ1）、酢（大さじ2）を混ぜ、泡だて器でもったりとするまで混ぜる。
- ②お好みのオイル（カップ1）を少しずつ垂らしながら、泡だて器でさらに混ぜる。
オイルを少しずつ筋状に垂らすのがコツ。



ささみのハム

- ①ささみにハーブソルトをまぶし、オリーブオイルでマリネする。
ファスナー付の袋に入れできるだけ空気を抜く。
- ②鍋に水を入れ、①を浮かべ火にかける。沸騰したら火を止め蓋をして、お湯が冷めるまで放置。

