



くまの美人になろう



くまの美活動ゼミ 第2回 開催レポート



2019.7.13 Sat. @くまのハーブ畑（熊野町出来庭1丁目）



■ 概要

日時：2019年7月13日(土) 13:00~15:00

会場：くまの・こども夢プラザ

（熊野町出来庭1丁目）

参加人数：30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、摘みたてハーブを使ってサンドイッチを作りました。

■ 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：小田）

■プログラム

- 13:00~13:30 鉢植えづくり
13:30~14:00 ハーブ収穫&ソースづくり
14:00~15:00 サンドイッチづくり&試食・歓談



鉢植えづくり



素焼きの鉢に、さまざまなハーブの苗を植えました。

鉢は、町内6ヶ所の公民館の玄関に飾ります。

どの施設にどんなハーブがあるか、探してみてください。



植えたハーブ

カモミール	セージ
ラベンダー	ローズマリー
バジル	タイム
ミント	オレガノ
レモンバーベナ	レモングラス

収穫&試食



5月に植えたハーブを収穫。色とりどりで香りの良いハーブが勢ぞろい。

摘みたてハーブをふんだんに使ってサンドイッチを作りました。

タイムのマヨネーズは、特に子どもたちに大人気！



取材して
いただきました

この日は、広島県内の地域情報を発信する「ひろしま夢ぷらざ」の取材を受けました。

地域づくり情報誌「夢ぷらざ」2019秋号に掲載予定です。お楽しみに😊

こんな使い方
しました

サンドイッチにトッピング

ナスタチウム（葉・花）
ブルーマロウ
ビオラ

自家製マヨネーズとブレンド

タイム
バターの香りづけに
ローズマリー

フレッシュハーブティーに

レモングラス
レモンバーム

レシピ紹介



フレッシュハーブを使った簡単レシピをご紹介します。

作りやすい分量＆好きなハーブで、ぜひご家庭でも試してみてください！

セージバター



(材料)

バター 200g
セージ 10枚程度

- ・ フライパンでバターを溶かし、セージをカリカリになるまで揚げて香りをバターに移す。
- ・ 浮いてくるアクをできるだけ取り除く。
- ・ 香りが移ったらセージも取り除く。

カシューナッツの ジェノベーゼ



(材料)

オリーブ油 1カップ
バジルの葉 100g
カシューナッツ 50g
粉チーズ 大さじ1
ニンニク 1片
塩 適量
粗挽き黒こしょう 少々

- ・ オリーブオイルでニンニクをじっくり揚げて香りをオイルに移す。
- ・ ほかの材料はすべて擦り鉢でゴリゴリし、オイルと和える。

タイムのマヨネーズ



(材料)

好みのオイル（本日は米油） 1カップ
酢（りんご酢がおすすめ） 大さじ2
卵黄 2個
塩 適量
砂糖・はちみつなど 適量
タイム 適量

- ・ ボウルに卵黄、塩、酢、酢を混ぜ、泡だて器でもったりとするまで混ぜる。
- ・ お好みのオイル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。

ミントシロップ



(材料)

ミントやレモンバームの葉 片手一掴み
水 1カップ
砂糖 1カップ

- ・ ミントの葉を洗い、軽く水を切る。
- ・ 鍋にハーブの葉と水、砂糖を入れ、香りと色が着くまで5分ほど煮る。
- ・ 水やソーダで割って飲むと爽やかな香りで美味しい！

仲間募集中

熊野町では、引き続き畑づくりに協力してくれる仲間を募集します！水やりや間引きの作業に協力くださる方はぜひご連絡ください。あわせて、ハーブ畑の愛称も募集中。

(連絡先) 熊野町 総務部 地域振興課 Tel.082-820-5602 (担当：石田)

9月23日の筆まつりでは、ここで育てたハーブを使ってお店を出します。
ぜひ足をお運びください😊

畑の所在地の詳細はこちらから

