



## ハーブの時間

育てて、食べて使って綺麗になる スローライフのハーブ&アロマ

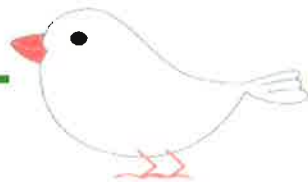
④ 「レモングラスを食卓に! ~簡単トムヤムスープ~」  
7/21 (木) 10:00 ~ 12:30

ちょっと辛くて酸味の効いたスープと言えば、タイのトムヤムクン。世界3大スープの一つと言われ、これに欠かせないハーブが「レモングラス」です。  
お茶で楽しむだけでなく、今回はこのハーブを使って爽やかな香りのエスニック料理にチャレンジしてみます!



⑤ 「暮らしの中にキャンドルを... ソイキャンドル作り」  
9/22 (木祝) 10:00 ~ 12:30

大豆から出来た植物油ソイワックスを原料にして作るキャンドルです。このキャンドルには、空気清浄効果があり、静かに灯る炎には、1/f のゆらぎ、気持ちをほっとさせてくれる効果があります。・・・日頃頑張っている自分へのちょっとしたご褒美として、キャンドルライフを楽しんでみませんか?



会場 : 大井ふ頭中央海浜公園 なぎさの森管理舎  
申し込み : TEL 03-3790-2378 (大井スポーツセンター)  
募集 : 小5~大人 (8名)

参加費2000円

- ※ 持ち物: フィールドに出ますので足もとがしっかりした靴、汚れてもよい服装、タオル、マイカップ(ハーブティーが出ます)
- ※ 最少遂行人数に達しない場合は実施しない場合があります。
- ※ 植物の生育状況により内容変更となることもあります。

白石みほこ 日本メディカルハーブ協会認定ハーバルセラピスト  
JHS 認定上級ハーブインストラクター  
シェアリングネイチャーリーダー 造園技能士