

趣味の体験教室①プリザーブドフラワー～白樺の器で秋のアレンジ～

令和4年 9月25日(日)

講師: 嶋田 恵子 先生

プリザーブドフラワー教室 ～白樺の器で秋のアレンジ～

【作成方法】
ワイヤリングとナービング

①ワイヤリング
②木の葉
③リーフ
④アジサイ

⑤モス(苔)
⑥アジサイ
⑦リーフ
⑧ワイヤ

⑨アジサイ、ニゲラ、ラグルス
パラスよく観察して完成です！

花雑貨カフェ アトリエ ラルブル *larbore*

※販売スペース、ギフトも扱っています
●お花のレッスン
●プリザーブドフラワー
●お花のリース・リースアート
●お花のリースアート
●お花のリースアート

ご希望の方はお問い合わせください。
※お申し込みは、お申し込みの人数でのご案内となります。
キャンセルは、お申し込みの人数でのご案内となります。
キャンセル料は、お申し込みの人数でのご案内となります。

本教室は、お申し込みの人数でのご案内となります。
お申し込みの人数でのご案内となります。
お申し込みの人数でのご案内となります。

嶋田 恵子



趣味の体験教室②プリザーブドフラワー～まるで香水のようなアレンジ～ 令和4年10月23日(日)



プリザーブドフラワー教室 ～まるで香水のようなアレンジ～

【作成方法】

●ワイヤリング

①バラ(挿花) ②グリーン ③カスミンワ ④アジサイ

●アレンジメント

⑤グリーン ⑥アジサイ ⑦バラ ⑧デザインカスミンワ

花雑貨カフェ アトリエ ララルブル *Larbre*

各種レッスン、ギフト承ります

- 生花アレンジメント
- プリザーブドフラワー
- ウェディングブーケ
- ブライダルブーケ
- クリスマスカード作り
- ハーバリウム

ただ今カフェは休業中ですので、
 講座開催をしながら少人数でのアトリエ教室のみ
 開催しております。

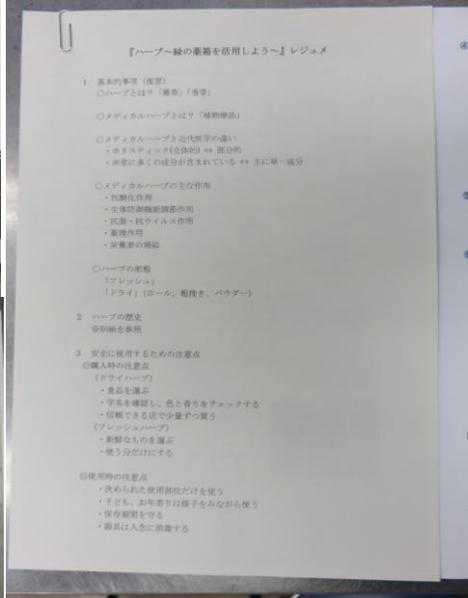
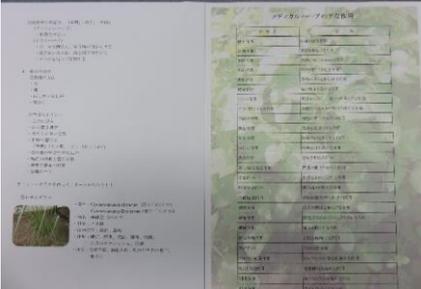
本郷津市はる野2-4-5
 電話 090-7405-6257

編田 恵子



趣味の体験教室③ハーブ教室
講師:鈴木弥保氏

令和4年11月26日(土)



趣味の体験教室④ハーブ教室

キーマカレーを作る。

令和4年12月17日(土)



『ハーブ〜緑の薬箱を活用しよう〜』レジュメ

1 症状別に活用したいハーブ

- 不眠
 - ・ジャーマンカモミール
 - ・リンデン
- 花粉症
 - ・セージ
 - ・タイム
- 女性のヘルメスケア
 - ・ラズベリーリーフ
 - ・ヨモギ
- 生活習慣病予防
 - ・マルベリー
 - ・ドクダミ

2 3種類のスパイスでカレーを作ろう！！

☆ターメリック
学名: *Curcuma longa*
科名: 薑科 (ジンギ科)
科名: 薑科 (ジンギ科)
効果効用: 消炎、解毒
作用: 抗酸化、強壮、強精、強肝、強腎、抗がん、止血、解毒
適応: 肝臓・腎臓・心臓の機能低下、関節不良
禁忌: 胆石、経閉・閉経中



☆タイム
学名: *Thymus serpyllifolius*
科名: シソ科 (クワ科)
科名: シソ科 (クワ科)
科名: シソ科 (クワ科)
効果効用: 抗菌、抗真菌、抗ウイルス、抗酸化、収れん、免疫力向上、母乳分泌抑制
作用: 喉痛の消炎、口内炎、歯肉炎、更年期を中心とした女性の発育異常、更年期



ジャーマンカモミール

- 学名: *Matricaria chamomilla* (*Matricaria recutita*)
- 科名: カミコ科
- 使用部位: 花頭
- 作用: 消炎、鎮痛、鎮痙、解熱
- 適応: 胃炎、胃潰瘍、月経痛、皮膚炎



リンデン

- 学名: *Tilia europaea*
- 科名: 西木科 (クワ科)
- 科名: アオイ科 (シソ科)
- 使用部位: 花頭、葉部
- 作用: 鎮静、利尿、鎮痙
- 適応: 風邪、不安定な心臓、高血圧、不眠



セージ

- 学名: *Salvia officinalis* L. (コモンセージ)
- 科名: 唇形科 (クワ科)
- 科名: シソ科
- 使用部位: 葉部
- 作用: 抗菌、抗真菌、抗ウイルス、抗酸化、収れん、免疫力向上、母乳分泌抑制
- 適応: 喉痛の消炎、口内炎、歯肉炎、更年期を中心とした女性の発育異常、更年期



タイム

- 学名: *Thymus vulgaris*
- 科名: 唇形科 (クワ科)
- 科名: シソ科
- 使用部位: 葉部
- 作用: 抗菌、鎮痛、鎮痙
- 適応: 呼吸器系の不調、消化不良、口臭



ラズベリーリーフ

- 学名: *Rubus idaeus*
- 科名: ヨーロッパキイチゴ科
- 科名: ヨーロッパキイチゴ科
- 使用部位: 葉部
- 作用: 鎮静、鎮痙、収れん
- 適応: 月経痛、月経前症候群 (PMS)、出産準備、下痢



ヨモギ

- 学名: *Artemisia princeps*
- 科名: 遠く(クワ科)、唇形科 (クワ科)
- 科名: ヨモギ科
- 使用部位: 葉部
- 作用: 収れん、止血、鎮痛、消炎、血行促進
- 適応: 出血傾向、月経過多、月経痛、月経不順、冷え、下痢、腰痛、神経痛、風湿痛、にきび、多汗



マルベリー

- 学名: *Morus nigra*
- 科名: クワ科
- 科名: クワ科
- 使用部位: 葉部
- 作用: ユーグレナコンクリート効果による血糖調整
- 適応: 糖尿病、高血糖、高コレステロール血症、肥満などの生活習慣病予防



ドクダミ

- 学名: *Houttuynia cordata*
- 科名: 越前(クワ科)、十葉(ジュウヤク)
- 科名: トウモロコシ科
- 使用部位: 葉部
- 作用: 抗菌、抗がん、解毒、解熱
- 適応: 喉痛、むし歯、ニキビ、吹き出物、鼻出血、アレルギー、腫れ物、あせもなどの皮膚病、慢性鼻炎




★キーマカレー (4人分)

ひき肉 400g
玉ねぎ 1個
トマト 1個 (またはトマト缶 100g)
にんにく 小さじ1
しょうが 小さじ1
塩 小さじ1
黒胡椒 小さじ1
ヨーグルト 大さじ2〜大さじ3

ターメリック 小さじ1
タイム 小さじ1
カリアンダー 小さじ1
※家庭用は1/4量、サブペッパー 小さじ1/4〜1/2

- ① トマトを裏割し、ざく切にする。
- ② 玉ねぎをみじん切りにする。
- ③ サラダ油をひいて、にんにく、しょうが、玉ねぎを中央〜強火で15分〜20分ほど炒める。
- ④ 玉ねぎが柔らかくなり、しんなり水分が抜けるとトマトを加えて炒め合わせる。塩と黒胡椒の塩加減は好みで調節してください。
- ⑤ トマトの原形がなくなり、ソース状になったら、スパイス (3種類) と塩を加えて強火で混ぜ合わせる。
- ⑥ 肉を加えて中火で2〜3分炒める。
- ⑦ ヨーグルトを加えてよく混ぜ合わせたら火を止す。
- ⑧ 最終に塩で味を調える。(分量外)

★ターメリックライス (4人分)

米 2合
ターメリック 小さじ1
バター 10g

- ① 米を洗って、炊飯器に入れ、2合の目盛りまで水を入れる。
- ② ターメリックパウダーを入れて煮る。
- ③ バターを入れて炊飯する。
- ④ 炊き上がった後、バターを馴染ませてよく混ぜる。



趣味の体験教室⑤ソーブカービング教室

令和5年1月21日(土)



趣味の体験教室⑤ソーパークーピング教室②

令和5年2月18日(土)

