

ハーブの会活動報告

平成22年6月19日（土）午前10時～
前日収穫しておいたハーブ（りんくう公園『海への道』で
育てています）を小分けして袋に入れ
りんくうタウン駅前で、無料配布しました。



大きく育ったラベンダーです



前日収穫したハーブを水につけて大切に保管しています。



心地よいハーブの香りが漂って道行く人たちが
立ち止まってくれています。



お配りしたハーブの利用の説明書も一緒にお渡ししました

午前中の間でしたが、雨も降らずなごやかなふれあいが出来ました。

主催 りんくう公園ボランティア ハーブの会
協力 ハートフルりんくう りんくう公園管理事務所



ハーブの活用例

ミント	ティー 抽出液を入れたゼリー、ババロア
カモミール	花を使ってティー (カップ1杯に生の花7~8こ、ドライでも出来る)
タイム	ハーブオイル 肉類の臭み消し ジャガイモとも合う ティー
ローズマリー	肉料理との相性は抜群 ジャガイモ料理に ハーブオイル・ハーブピネガー ティー
バジル	トマトとモッツァレラチーズと合わせて パスタに ハーブオイル・バジルペースト ティー
セージ	肉、魚の臭み消し フリッターは美味 ティー
オレガノ	ピザ、グラタンに ハーブオイルをパスタに ハーブピネガーはドレッシング、ピクルス、マリネに用いる ティー
ロケット=ルッコラ	サラダ 硬くなった葉や花はおひたしや炒め物に
コリアンダー	スープの浮き実、サラダのトッピング等 エスニック風のたれにも
チャービル=セルフィーユ	みじん切りにしてオムレツやスープに入れる ドレッシング
レモンバーム	ティー デザート飾り
フェンネル	若菜はサラダや野菜の煮込み 葉柄ごとスズキなどの魚の腹に詰めてオーブンで焼く 種をパン、クッキー、スコーンに練りこんで
ワイルドストロベリー	ジャム ケーキ、タルトに入れて焼く
ルバーブ	茎をジャム