

<AGC オリジナル講座>

ハーブ講座 ベーシック ◆ 暮らしにハーブを <全10回>

ハーブは、ハーブティーのみならず…

ということで、ハーブを上手に生活に取り入れる方法を 毎回 楽しく学びます。
実習も、おうちですぐに使えちゃう ハーブを使った生活術が主になっています。

第1回目 ハーブとは？

※ハーブの基礎知識 主な基材

実習☆ ハーブ石鹸

第2回目 ハーブティーを楽しみましょう♪

※ハーブティーの基礎知識、ハーブティーの紹介20種類

実習☆ オリジナルブレンドハーブティー

第3回目 ポプリを楽しみましょう♪

※ポプリとは？、ポプリの歴史、ポプリの種類と楽しみ方

実習☆ポプリのリース

第4回目 ハーブクッキング♪①

※お菓子用ハーブの紹介15種類、ハーブを使った美味しいお菓子・料理のレシピ

実習☆ハーブシロップwithアイスクリームorパウンドケーキ

第5回目 ハーブクッキング♪②

※料理用ハーブの紹介20種類、

おススメ料理レシピ スープ2種類・サラダ・肉料理2種類、魚料理2種類

実習☆ハーブオイル

第6回目 ビューティーハーブの利用法♪

※美しくなるためのビューティーハーブの紹介

実習☆バラ水

第7回目 暮らしにハーブを取り入れてエコロジーな生活を♪

※リビングハーブの利用法

実習☆ハーブの防虫剤

第8回目 健康になるためのヘルシーハーブの利用法♪

※メディカルハーブの紹介

実習☆ラベンダー&ティートリーの万能軟膏

第9回目 ハーブを育てよう♪①

※ハーブ栽培の基礎知識、ハーブが元気に育つためには、種から育てる楽しみ

実習☆卵ケースを使って種まき

第10回目 ハーブを育てよう♪②

※苗から育てる、ハーブを増やす方法、ハーブの収穫

実習☆ハーブの寄せ植え ハーブティー用orキッチンハーブ用

講師 伊藤令子 ハーブ&アロマ教室 Ann. GrandClamp主宰