

ハーブのある暮らしを楽しむ講座②

ハーブソルトとコーディアル作り

お料理に欠かせないハーブソルト 2 種と、効能たっぷりの飲み物コーディアル 2 種を作りましょう。



ハーブソルトは、①基本のハーブソルトと②自分好みのもの、それぞれ一つずつ。お料理の味を引き立てる欠かせないものです。コーディアルは、①エルダーフラワー②ローズヒップとハイビスカスです。ソーダ割にしたり、お酒で割ったり、各年齢の方にいろいろな使い方ができるハーブシロップです。エルダーフラワー、ローズヒップ、ハイビスカスの 3 種のハーブの知識も深めます。

※写真はあかね染めのコースターを使用しています。

日時 : 10月 5日(土曜日) 14:30~16:15pm
場所 : 取手ウェルネスプラザ クッキングスタジオ
受講料 : 2160 円 ほか材料費が 2000 円かかります。
お持物 : エプロン 筆記用具
お申し込み : お電話(090-4015-7111)

またはメール(my.herbal.life1006@gmail.com)にて承ります。
材料準備の都合上9月25日(水)までをお願いいたします。

ハーブを日常生活に取り入れる方法を提案していきます。
ハーブ好きの皆様とご一緒に楽しい時間を過ごせたらなと思っています。
お気軽にご参加ください。

講師 中前晶子

Herbal Life Design 主宰 URL : <https://www.hl.design.online>
e-mail : my.herbal.life1006@gmail.com
twitter : @herbal_design



資格 JAMHA 認定 ハーバルプラクティショナー
AEAJ 認定 アロマセラピーアドバイザー、ハンドセラピスト
手作り石鹸、化粧品、染色の各講座を修了

今後の日程(毎回、講義と実習があります。会場の関係で予定は変更することがあります。)

2019年 11月 風邪の季節の予防や対策をハーブで
2019年 12月 乾燥肌対策 はちみつ入り保湿石鹸作り
2020年 1月 体調に合わせたハーブティーの選び方とハーブの各論