



フルール倶楽部



2019 年 8 月随時開催

皆さまこんにちは。8 月、夏本番ですがお元気でお過ごしでしょうか？
今月は「精油入りはちみつグミ」を作ります。グミって作れるんです♪しかも精油が入っている貴重なはちみつを使います。レモンもたっぷり入れた贅沢な甘酸っぱいグミ、夏のおやつにいかがですか～？

材料・作り方

水	① 型を水で濡らしておく
ゼラチン	② ボールに水を入れ、ゼラチンを振り入れてふやかす
レモン汁	③ 鍋に絞ったレモンとはちみつを入れて中火で沸騰させないように温め、②を加えて溶かす
はちみつ 精油入りはちみつ	④ ③を型に流し込み、粗熱を取って冷蔵庫で1時間ほど冷やし固めて完成

<ちょこっと豆知識>

プラナロム社が販売している精油入りのはちみつ。

今回は贅沢に、グミに入れていきます。どんな精油なのか少しみていきましょう(^^♪

マンダリン

ミカン科植物で温州みかんと同じグループに属する

ストレス緩和や消化器系の不調に使われる

カモマイルローマン

キク科の多年草でリンゴに似た甘酸っぱい香り

中枢神経鎮静作用や誘眠作用をもつ

ラベンダーアングスティフォリア

真正ラベンダーやイングリスシュラベンダーとも呼ばれるシソ科植物

多種類のラベンダーの中で最も安全で高齢者や子どもに使用するのにも適している

鎮痙攣・鎮痛・鎮静・誘眠などの作用をもつ

レモングラス

インド原産の植物で熱帯各地で栽培されるイネ科植物。トムヤムクンやハーブティーで有名
血管拡張・抗炎症・鎮痛・鎮静などの作用をもつ（ケモタイプ精油小事典より一部抜粋）