



フルール倶楽部

2020年10月随時開催

皆さまこんにちは。秋らしい陽気が続いていますね。天候が安定して、今年は災害が少ないと良いのですが…。今月のフルール倶楽部は「スパイスボトル」です。フルールガーデンのハーブも使ってハーブとスパイス7種類をガラスボトルに詰めていきましょう。これで終わりではありませんよ～。ご自宅でオリーブオイルかリンゴ酢を入れたら美味しいドレッシングや炒め物に使える、オリジナル調味料に(*´艸`)寒くなってくる季節、ハーブやスパイスの力を借りて健やかに過ごしましょうね♪

材料・手順

ローズマリー・タイム・カイエンペッパー (唐辛子)・カルダモン・コリアンダー・ペ ッパー・ローレル	① ローズマリー・タイムはさっと水洗い して水気をふき取り、清潔な瓶に入れ る
オリーブオイル	② その他スパイスをそれぞれ瓶に入れる
リンゴ酢(米酢)	③ オリーブオイルかリンゴ酢を瓶に注ぐ

ハーブ・スパイスオイルの作り方

100mlのオリーブオイルを瓶に注いで冷暗所に置く。2カ月保存可能。炒め物やサラダに使います。

ハーブ・スパイスビネガーの作り方

100mlのリンゴ酢を瓶に注いで冷暗所に置く。2カ月保存可能。ドレッシングやマリネに使います。

<ちょこっと豆知識>

ローズマリー：抗酸化作用に優れ、「若返りのハーブ」「記憶力を増すハーブ」として有名

タイム：ハーブの中で最も強い抗菌力を持つ。特に魚と相性が良い

カイエンペッパー：3000種とも言われるほど様々な種類があり、肉の臭み消しに使う

カルダモン：「スパイスの女王」と呼ばれ、カレー粉の主原料にも使われる

コリアンダー：葉はパクチー。種子は甘く爽やかな香りで蛋白質と調和する特徴がある

ペッパー：「スパイスの王様」。世界中で愛される。肉の臭み消しなど古くから使われる

ローレル：葉を1枚入れるだけで料理にコク、甘味、深みが増し香りが持続するのが特徴

