



フルール倶楽部

2020年12月随時開催

皆さまこんにちは。いよいよ冬本番となりましたね(;v;)今年もフルール倶楽部を応援してくださりありがとうございました。今月は『ラベンダーボールリース』です♪
ラベンダーはもちろん、ミント、ユーカリ、ホップ、スターチスなどハーブのみを使った贅沢なリースです。何より、香りを楽しんでいただけることと思います。さっそく作って行きましょう(^)♪

材料・手順

ラベンダー	① リース土台にカットしたハーブや花材をグルーガンで貼り付けていく
ユーカリ	② 土台の上中央にラベンダーボールを吊り下げる
ミント	③ お家に飾って完成
ホップ	
スターチス	

ちょこっと豆知識

ラベンダーの用途

リラックス作用の高い癒しのハーブとして広く知られています。古代ギリシャの時代から怒りや執着を鎮め、心身を浄化するために使われてきました。抗菌作用や消炎作用があり、皮膚への刺激が少ないためスキンケアなど美容にも役立ちます。

ミントの用途

「さわやかさ」や「清涼感」の代表的なハーブで、様々な種類がありますが共通しているのはスツとした香りです。生命力と繁殖力が強く育てやすいハーブの一つです。お菓子の香り付けや飾り、ドリンクの他、肉・魚料理の臭み消しに使われます。歯磨き粉、虫よけスプレーなど幅広く使用します。

ユーカリの用途

オーストラリアのコアラが食べている種類の他、様々な種類があります。スーツとした香りが空間を浄化し、抗菌作用を持ちます。

ホップの用途

ビールの苦みや香りの素となるハーブです。ホップの苦み成分は食欲を増進させ消化を促進させる力を持ちます。鎮静作用や、利尿作用、血圧改善などにも効果があるといわれています。

