

No.11 快適な生活に役立つハーブの活用

カリキュラム

講師：ちほぎ みきこ千保木 三紀子

第3土曜日 10:00~12:00

回	月 日	講 座 内 容
1	4月18日	〈ハーブとは〉定義、ハーブとスパイス 〈ハーブ栽培の楽しみ〉土づくり、増やし方、フレッシュハーブについてなど
2	5月16日	〈ハーブのある暮らし〉上手な保存方法など 〈衣食住での利用法〉防虫剤、シンプルクッキング、ケア用品などの活用
3	6月20日	〈ハーブの歴史〉四大文明とハーブ、神話とハーブなど
4	7月18日	〈いろいろなハーブの特徴〉 ラベンダーやローズマリー、レモンバームなど利用しやすいハーブを取り上げます
5	8月15日	〈ハーブティーの楽しみ方〉 ブレンドについての好み、目的、飲みやすさ、美味しく淹れるポイント
6	9月19日	〈オリジナルブレンドハーブティーをつくってみよう〉 数種類のハーブを選んでティーをつくり、嗜好チェックシートを活用し フレーバーティーを楽しみます

教材費明細：1,000円(ドライハーブ10種類、ティーバッグ、紙コップ)

受講生が用意する物：6回目(9/19)にお湯500ccをポットに入れてご持参ください

- 不明な点は、TAMA 市民塾までお問い合わせください