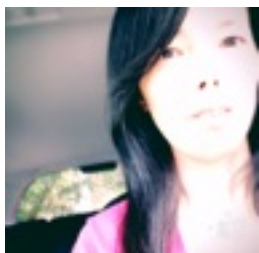


## Herb & Aroma Life ハーブ&アロマ時間



Akemi Yamada  
山田明美

新潟県魚沼市在住  
メディカルハーブコーディネーター  
アロマセラピーインストラクター  
マクロビオティックコンシェルジュ  
アロマ空間デザイナー  
尾瀬認定ガイド

ハーブ、アロマ、食のライフスタイルを  
実体験をもとにアドバイス

natura代表

<http://natura555.jugem.jp>



## AROMA



### lavender ラベンダー (薰衣草)

<心 mental>

気持ちを落ち着かせる

<体 body>

鎮静・鎮痛・瘢痕形成

<花言葉>

沈黙

### ラベンダーは安心？

ラベンダーの香りは、リラックスさせてくれる事で有名です。鎮静成分であるリナリルアセテートや、リナロール含有なので体内に取り入れた時には、副交感神経が優位になると言われています。しかし、この香りが苦手な人もいらっしゃいます。何故でしょう？人によって、リラックスしない方が良い時がある（喘息など、交感神経が優位の時がよい場合など）ので、多量使用には注意しましょう。

## HERB cooking



ハーブ & 日本酒 ショコラ

herb & sake chocolat

1. 板チョコ50グラム（高カカオ70%以上）を刻んで、約50℃の湯煎で溶かす。
2. ドライラベンダー小さじ1を、大きじ1の常温の日本酒に浸けておく。
3. 1のチョコを湯煎から下し、25℃くらいに温度を下げながら混ぜ続ける、再び30℃くらいに湯煎しながら混ぜ続ける。艶が出てくる。
4. 湯煎から外し、型へ流し入れ、カカオニブス、日本酒に浸けたラベンダー、生のローズマリーをトッピングして、1時間くらい冷やし固めたら型から外す。  
(大人向けお酒入りビターショコラ)  
(日本酒とのペアリングがおすすめです)

