

クミンキュアのハーブ教室 初級（木曜日午前半日コース）

午前コース：10時から12時（最大13時）

R4年2月8日作成

日程	テーマ	分類	内容	実習
4月21日	ハーブの歴史①	基本的なことから	四大文明について 歴史の上でのハーブの変遷について	アロマクラフト（アロマバスソルト）
5月19日	ハーブの育て方①	有機栽培、育て方・ 殖やし方	種まき、挿し木について	種まき 挿し木
6月2日	ハーブの育て方③	有機栽培、育て方・ 殖やし方	病害虫について/寄せ植えに使うキッチンハーブの種類について	キッチンハーブの寄せ植え
6月23日	ハーブの育て方②	有機栽培	収穫と保存について/タッジーマッジーについて	タッジーマッジー
6月30日	ハーブクラフト①	クラフト・染色	ハーブクラフトの歴史について ラベンダーバンドルズについて	ラベンダーバンドルズ
7月7日	食とハーブ②	料理	クッキングハーブの基本的な使い方について/ハーブビネガー・ハーブオイルについて	ハーブビネガー、ハーブオイルを使ったハーブ手巻き寿司
7月14日	美容・健康とハーブ①	アロマセラピー・ 活用法	歴史について/各種精油について/芳香浴・吸入について	アロマクラフト（エアフレッシュナー）
9月8日	食とハーブ①	料理	クッキングハーブの基本的な使い方について/ジェノベーゼソースについて	ジェノベーゼソースを使ったパスタと温野菜和えと豆腐サラダ
9月22日	ハーブの種類①	主なハーブ	ハーブの種類について/チンキ・ハーブ石鹸について	チンキ、ハーブ石鹸
10月6日	美容・健康とハーブ②	アロマセラピー・ 活用法	基礎知識（精油、基材、嗅覚、安全性、関連法規）について	水蒸気蒸留法による芳香蒸留水の作成
10月20日	ハーブの種類②	主なハーブ	有毒植物について/ハーブソルト、フィッシュゼルブについて	フィッシュゼルブを使ったポタージュスープとハーブソルトのクラッカー
11月10日	美容・健康とハーブ③	アロマセラピー・ 活用法	アロマクラフトについて/各種精油について/バッチテストについて	ミツロウクリーム
11月24日	ハーブの歴史②	基本的なことから	重要人物と書物について	ポプリ（ドライ）
12月1日	食とハーブ③	料理	ブーケガルニ・ハーブバター・ハーブチーズ・エルブドプロバンスについて	ブーケガルニを使ったポトフ、ハーブバター、ハーブチーズのバケット
12月15日	ハーブクラフト②	クラフト・染色	ハーブクラフトの歴史について/中級クラスのガイダンスについて	フルーツポマンダー
1月19日	美容・健康とハーブ④	ハーブティー	おいしいいれ方について 各種ハーブティーについて	ハーブティー
2月17日	ハーブクラフト③	クラフト・染色	染色の基礎について/煮染め（同溶染め、ミョウバン）について	レモングラスかカモミール染め
3月2日	総論	修了式	レポート発表/祝ハーブランチプレート	ハーブグリルチキン/チャイブのスープのせ/ターメリックライス

その他自由参加で長久保公園ハーブ園見学、JHS会員ご自宅訪問、ハーブショップ見学あり
6月25日土曜日は長久保公園ハーブフェスティバル、ハーブ&香り展 見学