

# 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4月15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②	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③	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①	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②	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/パ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16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	レモンガラスかカモミ 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	春の彩りお楽しみランチ プレート

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&香り展開催

【振替について】★は振替不可。☆は2人以上で振替可能。後はプライベートで振替可能です。

ただし季節のハーブ仕事の場合は収穫シーズン期間での開催となります。

## クミンキュアのハーブ教室 初級（木曜日一日コース）

☆	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
	6月30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）
☆	7月7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/ 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7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②	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8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、フィーヌゼルブについて	フィーヌ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
	10月20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
☆	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1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
	1月19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
☆	2月16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	レモンガ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	春の彩りお楽しみランチプレート