

松沢地区事務局通信

令和6年5月22日 No2号

『さくら咲くさささの会』の皆さんが『ハーブとお花の寄せ植え』を開催しました。



桜上水2丁目にある「土と農の交流園」(桜上水2-11-1)にて5月10日(金)に参加者スタッフ併せて20名で楽しく開催されました。



当日は寄せ植えを行った後、ハーブティーの淹れ方やハーブを使ったお料理の紹介、寄せ植えに使ったハーブの説明、質問コーナーなどもあり、参加者の皆さんと和気あいあい、有意義な時間を過ごしました。

★「さくら咲くさささの会」とは桜上水1・2・3丁目にお住いの世田谷区社会福祉協議会に登録されている地区サポーター(ボランティア)を中心に運営している団体です。一緒に活動する仲間も募集しています!



レッドリトル

爽やかな酸味と、葉の美しいレッドラインが特徴。サラダはもちろん、他の料理にも彩りを添える野菜として大活躍をする。



バジル

スパイスで甘い香りが特徴である。トマトやチーズとの相性が抜群である。パスタやピザ、サラダにどうぞ。



ローズマリー

きりっとした甘く爽やかな香りで、抗酸化作用があるポリフェノールを含む。鶏肉、青魚の匂い消し、じゃがいもなどの香りづけに使われる。カレーや肉づつのスパイスとして利用される。



スーフセロリ

セロリより強い香りがして大きく成長する。肉・魚・野菜料理の他、サラダ・スープ・ドレッシングなどに利用できる。



レモンバーム

鎮痛、発汗、消化促進などの作用がある。湯を熱湯させて揮発させておくと、レモンバームティー、飲み取ったフレッシュな葉を熱湯を注いだポットに入れ、3分〜5分蒸らす。



ハーブのある生活



タイム

食材や調理法を選ばない、強い香りを持つハーブである。金魚やトマトなどと相性が良く、煮込み料理・魚や肉の香辛料などに使われる。オイルなどに漬けこんでも使われる。

お困りごとやご相談・お問合せ等ありましたら、お気軽に松沢地区事務局までご連絡ください。身近なボランティア、地区サポーターも随時募集しています。

お問合せ：社会福祉協議会松沢地区事務局
浅賀(あさが)・斉藤(さいとう)

☎090-9818-2907

メルマガ登録はこちらから!



世田谷区社協キャラクター
ココロ

