



育てて、使って、楽しむ

# Hitoha's Herb Lesson



## ■レッスン内容

### 3月 ハーブでスキンケア

芳香蒸留器によるハーブの芳香蒸留水抽出体験。  
ハンガリーウォーター、化粧水、スキンケアクリーム作り。

### 4月 有機栽培でハーブを育てる

ハーブを育てる。育てやすい基本のハーブ、有機栽培の土作り。  
春蒔きハーブの種蒔き体験、春先の庭仕事、鉢植えの管理。

### 5月 実践、ハーブを育てる！

コンパニオンプランティング的ハーブの寄せ植え作り。  
バジルの種蒔き。挿し木体験。春の庭仕事、剪定、植栽から日々の管理法。

### 6月 満開のカモミールの収穫、保存、利用まで

カモミールの収穫、保存体験。カモミールチンキ、化粧水、入浴剤作り。  
カモミールのハーブティを淹れる。

### 7月 ハーブティーパーティ

フレッシュハーブによるリース作りや花生けなど、  
ハーブを使ってテーブルデコレーションやお部屋の飾りつけを摘み取りから体験。  
フルーツブレンドハーブティ、ハーブサンドイッチでハーブティーパーティ！

### 8月 手作りバジルペーストでピザを焼く！

ドライハーブで作るハーブソルトとハーブオイル。  
フレッシュバジルで作るバジルペースト。生地から作るワクワクピザランチ。

### 9月 ハーブの収穫から保存まで

庭にてハーブの収穫体験とハーブ別保存方を体験。ドライハーブクラフト。

### 10月 ハーブガーデンの冬支度とハーブソーセージ

剪定、株分け、鉢上げ、マルチング等、雪が降る前にする庭仕事。  
ハーブたっぷりハーブソーセージ作り。



## Please

### ■受講時の服装など

4月から10月までのレッスンは、庭での作業が出来るスタイルでお越しください。  
帽子、ガーデングローブ、スニーカー、エプロン等は適宜ご用意下さい。

### ■ご用意いただきたい物

花バサミ(クラフトバサミ) ひと葉アトリエでも販売中(2,200円税込)

### ■参考図書

ご購入は任意です。レッスンで参照し、理解の助けにもなる本のご紹介。  
「ベニシアのハーブ便り」 ベニシアスタンリースミス著 世界文化社1,900円+税  
「香りの扉、草の椅子」 萩尾エリ子著 天然生活ブックス1,600円+税

### ■お申込み、お問合せ

ひと葉までお電話、もしくはメール、またはFBメッセージにて。



〒946-0051 新潟県魚沼市今泉 1137

tel 090-3810-4979

atelier **ひと葉** 山本規子

info@atelierhitoha.com

http://atelierhitoha.link/

