

～香りと一緒におうち時間(4)～

バラの香りのコンポート ゼラニウムとりんごで手作りしましょう

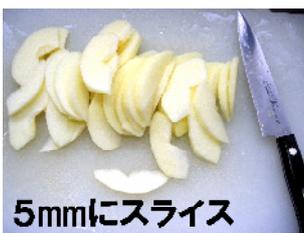


ローズ・ゼラニウムはバラの香りのハーブです。庭のローズ・ゼラニウムが大きく枝を広げています。そこで剪定がてら、葉っぱを利用してデザートを作ってみることにしました。組み合わせるのは、今が旬の紅玉。ハチミツと煮て、やさしい甘さのコンポートに仕上げます。

葉っぱから香りを抽出します

まずは、ローズ・ゼラニウムの葉10枚を、200mlの熱湯に浸けて、抽出液をつくりました。

ローズ・ゼラニウムの葉には、芳香成分がたっぷり含まれています。アロマセラピーで使う精油は、これを専用の大きな釜で蒸留して取り出します。



りんごを薄く切りましょう

紅玉の皮をむき、5mmの厚さに実をスライスします。皮は色付けに使うので、とっておいてください。紅玉は、酸味が特徴で、お菓子作りによく使われます。ローズ・ゼラニウムも香りに酸味がありますから、似た者同士でよくマッチします。

弱火でコトコト煮てください

鍋に、ローズ・ゼラニウムの抽出液を移しましょう。赤ワインとハチミツを各大きじ3杯加えたら、りんごの実と皮も入れ、レモン汁少々を回しかけます。

鍋が沸いたら、弱火で10分煮ます。一晩おいたら、煮汁がしみ込んで色鮮やかになりました。



バラの香りを召し上がれ

できたてを口に入れると、バラの繊細な風味がじんわりと広がりました。ローズ・ゼラニウムの葉は、芳香成分の半分がバラの花と一緒にです。

コンポートはこのまま食べても美味しいですし、ヨーグルトやアイスにそえるのもおすすめです。

マスク着用をお願い

新型コロナウイルス感染予防のため、店内ではマスクをお付けくださいますようお願い致します。

施術者も、ご来店からお帰りまでマスクを着用致します。

ご理解ご協力の程よろしくお願ひ申し上げます。

おすすめアロマグッズ No.97



ハンドクリーム・ゼラニウム&ラベンダー (パックスナチュロン)

自然由来の成分で作られたハンドクリーム。香料にも精油が使われていて、ゼラニウムが甘酸っぱく香ります。

肌によくなじむので、手が薄いベールに包まれているみたいです。しっかり潤うのにベタつきはありませんから、仕事や家事の合間でも安心して使えるでしょう。

編集後記

ハーブの栽培は楽しいけれど、ひとつ困ることがあります。生命力が強いので、利用しきれないほど葉が茂ってしまうのです。

今号のレシピは、そんなときに出会ったひとつ。引用元は、ハーブの第一人者が著した『広田せい子のNewハーブブック』(山と溪谷社)です。15年以上前の本ですが、身近なハーブの活用法が充実していて、いまだにお世話になっています。