

## フレッシュハーブで作る

さわやかドリンクで乾杯!  
〈地中海風リフレッシュジュース〉冬を華やかに  
〈キッチンリース〉

【材料】  
リースベース(ワイヤーでもOK)、ローズマリーの枝葉

【作り方】  
ローズマリー枝葉をリースベースにからませて飾る。

トウガラシや月桂樹なども加えると、ボリュームが増して見栄えも良くなりますよ。

【材料】  
ローズマリーハチミツ大さじ1、果汁100%オレンジジュース100cc、炭酸水100cc

【作り方】  
①ローズマリーハチミツを作る。ハチミツ100gにローズマリー生葉2g~4gを入れ、湯せんにかける。ハチミツが人肌に温まったら火をとめ、そのまま冷ます。  
②コップにローズマリーハチミツを入れ、オレンジジュースを注いでよくかき混ぜる。そこに、炭酸水を加えたら、できあがり!



季節のフルーツを入れると、フルーツポンチに変身!

# アロマ カフェ Vol.3 ローズマリー編

ハーブ&アロマ教室「オープンセサミ」の金田照代さんにハーブの活用法を教えてくださいシリーズ3回目はローズマリー。頭をスッキリとさせてくれるすがすがしい香りは、お料理にもよく合います。  
つづきは7面へ

## ショルダー用 〈ホットパック〉



【使うもの】  
熱めのお湯(約42度)ボウル1杯分、フェイスタオル1枚、ローズマリー精油2滴

【作り方】  
ボウルに熱めのお湯を入れ、ローズマリー精油を滴下して良く混ぜる。短冊状にたたんだタオルを浸し、両端から絞りタオルを肩にあてる。

ホットパックの上をもう1枚乾いたタオルでおおると冷めにくくなります。

## ローズマリーの精油で作る

※注意：精油は直接肌につかないように気をつけ、精油に添付された注意事項をよく読んでから使いましょう。

## 枝毛や頭皮ケアに 〈ヘアオイル〉

【材料】  
ツバキ油大さじ1(ドラッグストアなどで入手可能)、ローズマリー精油3滴

【作り方】  
ツバキ油に精油を滴下し、良く混ぜる。

シャンプー前10、オイルを手にとって頭皮マッサージ。そのまま蒸しタオルをかぶり20分おきます。シャンプーをした後、リンスは必要ないほど。



## 【撮影協力】住友林業

TBSハウジング宇都宮インターパーク総合展示場



12月25日(日)まで紙面で紹介したヘアオイルを展示。ローズマリーハチミツのドリンクも提供されます  
中庭が見える吹き抜けのリビングは開放的な空間。床材や収納にもこだわった環境・人に優しい2階建て住宅です。

問い合わせ：☎0285(55)1325 午前10時~午後5時30分営業、無休、上三川町大字磯岡600