



あさひかわ

# 北彩都ガーデン

ASAHIKAWA KITASAITO GARDEN

ガーデンレター 第48号 2018年11月11日

## ガーデンサポーター研修ツアーを開催しました。

今年で結成5年目を迎えたサポーター活動。9月26日(水)に、初めての研修ツアーを開催しました。

総勢41名のガーデンサポーターさんと『風のガーデン』(富良野市)を訪れ、ヘッドガーデナーの六条幸乃さんにガーデンを案内していただきました。律の風にススキやアスターが揺れ、うっすらと緋色に染まりはじめた木立を通り、ドラマの舞台になった「メインガーデン」の見晴台からは眼下に広がる色彩豊かな花々について、「薔薇の庭」では華麗なかに静けさをたたえた、さまざまなバラやローズヒップについて解説をしていただきました。

皆さんと一緒にガイドをしていただいたことで、単独の訪問では得難い植物の新たな側面や庭づくりの工夫、手入れの方法など学ぶことの多い研修になりました。今後も、サポーター活動のさらなる充実と四季折々のあさひかわ北彩都ガーデンを、より多くのかたに深く親しんでいただけるよう、こうした研修を重ねていきたいと思っております。



## キッチンガーデン講座を開催しました

10月3日(水)と10月11日(木)の2週にわたり、「農のガーデン」で栽培したジャガイモを用いて「キッチンガーデン講座」を開催しました。第1回目の料理講座では、ポテトグラタンと野菜ソテー(講師:奥山 美幸さん)を、第2回目はジャガイモで和菓子の桃山作り(講師:高橋 道さん)をおそわりました。

料理講座では、カボチャ、ズッキーニ、モロッコインゲン、ピーマン、パセリなどガーデンで栽培した野菜や旭川産の米粉なども使用し、身近な材料で気軽に作ることができるレシピとコツを、実演を織り交ぜながらわかりやすく講義いただきました。自宅で作ることは少し敷居が高く感じてしまう和菓子作りでは、形もジャガイモに模した桃山を作りました。ジャガイモの炊き方や餡の包み方、火の入れ方など、流れるような熟練の手わざでポイントやアレンジ方法もおしえていただきました。一つのテーブルを囲みながら皆さんで楽しく調理し、ガーデンの実りをおいしく試食していただくことができました。



## 【万能パクチー(コリアンダー)で、ハーブビネガードリンク作り♪】

旭川の短い夏も終わり、朝晩感じる寒さが体をカチカチにしています。

こんな季節こそ温かいハーブティーを飲んで、ホッとできる時間を楽しみたいです。

冷えた体を温めることに役立つハーブはたくさんありますが、今回はデトックスで有名な「パクチー」をご紹介しますと思います。パクチーは、別名コリアンダーとも言われ、セリ科の一種です。

コリアンダーは英語の呼び名で、中国ではシャンツァイや香菜、ベトナムではザムウイ、中南米ではシラントロとも呼び、世界各地によって呼び方がまったく異なります。ハーブや香辛料として栽培されているパクチーは、ビタミンAやビタミンB2、ビタミンCなど健康や美容に役立つビタミンが豊富で、デトックス効果や老化予防効果など美容にとっても役立つ香草です。また、独特な香りが嫌われがちですが、食欲促進や消化器官の活性化などの効能も期待できる嬉しいハーブです。

さらに、体内活性酸素が増えるのを抑える効果もあり、シミやしわ、動脈硬化、がんや糖尿病の予防にもつながります。生活するうえでは、とても大切な作用をたくさん持っているのです！！

「体に良い食べ物」は世の中にたくさんありますが、老廃物が溜り、血行が悪い状態では、どんなに良い物を食べても、排せつ機能が低下し、悪循環に体が冷えてしまいます。厳しい冬が来る前に、溜まった老廃物を出し、めぐりの良い体作りで、冷え対策をお勧めします。そこで今回はスパイス売り場で、年中手に入る、コリアンダーシードの利用法をお伝えしたいと思います。

### コリアンダーシードビネガー

#### 《材料》

- ・コリアンダーシード 大さじ1
- ・リンゴ酢 500CC
- ☆ドライローズマリー 小さじ1もプラスして入れると、さらに代謝がアップします。



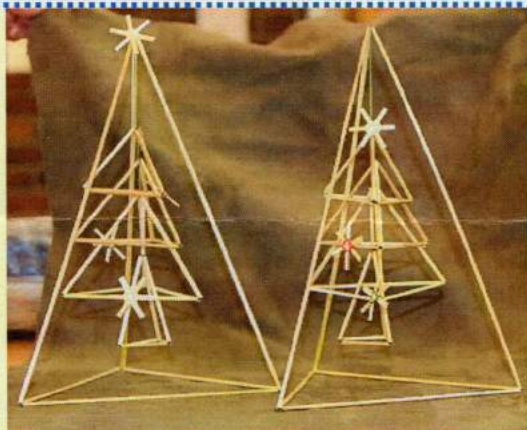
#### 《作り方》

- ・密閉できる瓶に、リンゴ酢とコリアンダーシード大さじ1を入れ、1～2週間置いたら出来上がり♪簡単ですね！！

はちみつや、お砂糖を加えて、お水やお湯で割ったり、ジュース、炭酸などで割っても飲みやすいです。

## 講習会 参加者募集 「ヒンメリ作り」

- 日時：①12月1日(土) 午前9時30分～12時  
②12月2日(日) 午前9時30分～12時
- 場所：あさひかわ北彩都ガーデン ガーデンセンター
- 定員：各回15名
- 講師：手芸家 吹谷 郁子さん・ 疋崎 美方子さん
- 受講料：各回1人300円
- 申込受付：11月20日(火) 午前9時～(※先着順)
- 申込み先：あさひかわ北彩都ガーデン ガーデンセンター



↑ 吹谷さん、疋崎さんの作品

### ●最新情報・お問合わせはこちら●

ホームページ '北彩都ガーデン' で検索

「あさひかわ北彩都ガーデンガーデン ホームページ」 <http://www.asahikawa-park.or.jp/kitasaito/>

「あさひかわ北彩都ガーデンのブログ」 <http://kitagarden.exblog.jp/>

「あさひかわ北彩都ガーデンフェイスブック」 <https://www.facebook.com/kitasaitogarden>

「あさひかわ北彩都ガーデン インスタグラム」 [https://www.instagram.com/kitasaito\\_garden/](https://www.instagram.com/kitasaito_garden/)

あさひかわ北彩都ガーデン ガーデンセンター

〒078-8392 旭川市宮前2条1丁目 TEL 0166-74-5966 FAX 0166-74-5967