



# あさひかわ 北彩都ガーデン

ASAHIKAWA KITASAITO GARDEN

ガーデンレター 第47号 2018年10月3日

## 『2018北彩都ガーデン文化祭』を開催しました

9月15日(土)、16日(日)に『ガーデン文化祭』を開催しました。2回目となる今回は、ガーデンセンター周辺の芝生広場では、オミナエシやガウラ(ハクチョウソウ)がそよぐメドウガーデンを背景に、ウクレレやギター、オカリナなどの楽器演奏や歌が風によって心地よい音を運び、フラやタヒチアダンスのステージイベントでは、各グループごとに色鮮やかな衣装をまとい、生命力あふれるなかに優雅で清澄な世界を見せてくれました。また、アロマやハーブを使用したワークショップや、ヤナギの枝を編みエゾシカ、ウサギ、カモなどを作る『ヤナギの動物園プロジェクト』、「農のガーデン」で栽培したジャガイモの収穫体験やスタンプラリーのほか、今回初めて設置したハンモックでゆったりとくつろぐなどし、幅広い世代の方がたに秋日和のガーデンを楽しんでいただきました。晴天に恵まれた2日間、ご来場・ご参加くださいました皆さん、ありがとうございました。



## 「ハーブを使った石けん作り」講座を行いました

9月1日(土)に、『手作り石けん工房 マムズマムソープ』の古屋 美也子さんを講師にお招きして、当ガーデンで初めての石けん作り講座を行いました。講座開催に向けて、春からラベンダー、カモミール、カレンデュラなどのハーブをオーガニックで丹念に育て、収穫、乾燥後、古屋先生にオリーブオイルに漬こんでいただきました。初めて石鹸作りに挑戦する参加者も多く、古屋先生に丁寧に解説していただきながら、テーブルごとに協力して石けん素地を混ぜ合わせたり、精油をブレンドし各自好みの香り付けをし、思い思いのオリジナルの石けんを作っていました。講座では、ハーブをたっぷり使用した安心・安全の石けんを型に流し込み、参加者の皆さんにお持ち帰りいただきました。ご自宅で寝かせて完成までの時間も楽しみました。ご自宅でお楽しみいただけます。



## チューリップ(球根)の植栽のお知らせ

今夏、ガーデンセンター周辺の芝生広場に新たに造成した『パレット花壇』にチューリップを植込みます。

日時：平成30年10月24日(水)午前10時～12時

ご興味のあるかたは、ぜひご参加ください。

## Herb Column

～ハーブコーディネーター・建部久美子さんのコラム～

### ≪美容効果抜群！ハーブコーディアル≫

8月4、5日に開催された『ガーデンフェスタ2018』では、ハーブ講座として入浴剤とハーブコーディアルを作りました！！今回は、ハーブコーディアルの魅力をお伝えしたいと思います。

ハーブコーディアルは古くからイギリスで楽しんでいるハーブドリンクで、元々はハーブをアルコールに漬けて作っていました。ハーブの有効成分が、ぎゅっと詰まった、シロップを水、お湯、炭酸水などで割って飲むという方法が一般的です。現在は、アルコールは使わないと事が多く、市販品もたくさん種類がありハーブが苦手な方でも手軽にハーブの効能を摂り入れることができることから、美容業界でも人気があるドリンクです。

一年中手に入るドライハーブを使い、家庭で簡単に手作りすることもできます。紫外線によるお肌へのダメージにはハーブドリンクで内側から日焼けによるシミ、そばかす予防対策。ノンカフェインなので子どもや妊婦さんにも、また夜でも安心して飲むことができます。

ハーブコーディアルの使い方はとても幅広く飲み物として利用する場合は、作ったコーディアルを好みで5～7倍に希釈して利用します。ウォッカ、焼酎、ジン、ワインなどで割って飲んでも美味しいですし、ミルク割もお勧めですよ。夏には冷やして、冬にはホットミルクに混ぜて飲むことができます。

他のは、アイスやヨーグルトにかけたりお料理にも使えます。

### 【簡単ハーブコーディアルの作り方】

#### 材料

(約270ml分のシロップができます。)

- ・ 水 300ml
- ・ ドライハーブ 約30g～50g
- ・ てんさい糖(はちみつ、グラニュー糖などでもOK) 100g
- ・ 密閉できる保存用の瓶

※材料の量は目安です。お好みで甘さや濃さを調整してみてください！

#### 作り方

1. 鍋に水を入れ、沸騰したら砂糖を入れます。
2. 砂糖を中火で1分ほど煮詰め、火を止めます。
3. 材料のハーブを鍋に入れ、24時間置きます。
4. 24時間後、ハーブを濾して瓶に移し冷蔵庫で保存します。



ハーブコーディアルは体や美容に良い成分が豊富！！

それは、、、ハーブに含まれるポリフェノールやビタミン、ミネラルといった栄養素がたっぷりだから。

これらの栄養成分には、活性酸素を除去する抗酸化作用や代謝をアップする作用など、さまざまな機能性があるため、健康維持や美容にも効果が期待できます。冷え性、消化不良、むくみが気になる方は、ぜひ、カモミールやジンジャーコーディアルを、お湯で割って温かいコーディアルを飲んでみてください。身体がポカポカに

### ●最新情報・お問い合わせはこちら●

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