

2021:毎日を彩る Aroma Recipe コンテスト エントリーNO.1

1. 山口かの
2. ヤマグチカノ
3. 担当講師 久保田裕子先生
4. 「ハーブと小豆のアイピロー」 「焼酎のハーブティー割り」
5. レシピの概要（以下にそれぞれ記載します）
6. 自己紹介（お仕事、講師経験、これからやりたいと思っていること等）

JHAA でアロマの勉強をさせていただくようになって、その知識を日常生活に生かせるようになり、本当にすごく生活が豊かになったのを実感しています。いい香りを嗅いでご機嫌になって、さらに体調や心までどんどん整っていくなんて本当に素晴らしいことだな～と日々感謝しています。もっともっと勉強して、まだアロマの素晴らしさに気づいていない人達にお伝えできるようになれば嬉しいなあと思います。

◆*◆*◆ ハーブと小豆のアイピロー ◆*◆*◆

疲れた目に温めてじんわり心地よいヒーリング♪
お仕事の合間などに冷やして使って、すっきりリフレッシュ♪

【材料】※小豆以外は色んな材料で代用可能です。

○ハーブ お好みで（今回はラベンダー約 10 g）

○小豆 150 g 程度

○内袋用の通気性のある袋／2 枚（ストッキングや水切りネットまたはお茶パックなど）

○外袋用の肌ざわりのよい布／1 枚（ガーゼやタオル、ハンカチなど）

【作り方】

- ①内袋用の袋にハーブと小豆をそれぞれ入れます。
- ②①の袋を重ね合わせて、外袋用の布に包むだけで、できあがり！（簡単です…笑）
もっと丁寧に作りたい時は、外袋用の布を袋状に縫っておくと使いやすくなります。

【使い方】

●温めて使う場合●

外袋に入れてあるハーブの内袋を取り除き、小豆だけを 600W の電子レンジで 40～50 秒目安に温めます。
（やけどをしないように、温め具合は調整してください）
温めた上記袋にハーブの内袋も入れます。
目の上にのせて、じ～んわりヒーリングを楽しめます♪
肩や腰、おなかにのせても気持ちいいですヨ。

●冷やして使う場合●

（臭いが使えないように）アイピローをビニール袋などに入れて、冷蔵庫に入れておきます。
よく冷えたアイピローを目やおでこにのせてクールダウン＆リフレッシュ♪

2021:毎日を彩る Aroma Recipe コンテスト エントリーNO.2

山口かの

◆*◆*◆ 焼酎のハーブティー割り ◆*◆*◆

毎日の晩酌をヘルシーに楽しみたい呑兵衛さんにおすすめです♪

【材料】

○ハーブティー お好みで（3種類以上ブレンドすると美味しくなります）

○麦焼酎 お好みで（ハーブティーの味を楽しみたい方は、味の主張が少ない麦焼酎がおすすめです）

○氷 お好みで

【作り方】

①夏場は冷ますためにハーブティーを2～3時間前に作っておきます。

冬場はホットで楽しんでいます。

②焼酎のお湯割り（または水割り）を作る時と同じ要領で、お湯（または水）の代わりにハーブティーで割って出来上がり！常温でも、氷をいれて冷たくしても、お好みで美味しく飲めますヨ！

私は毎日最初の一杯はビールを飲んで、その後のちびちび飲みはハーブティー割にしています♪ブレンドを変えるだけで、色んな味が楽しめるので飽きがこないのと体調に合わせてブレンドできる点がとても気に入っています。ハーブティーはカフェインが含まれない（マテ茶以外）ので、夜飲むお酒としても相性がいいと思います。

【ハーブティーのブレンドについて】

私の場合はミントをベースにして、プラス3～5種類のハーブティをその時々気分や体調に合わせて混ぜています。

ミントをベースにすると、すっきり&美味しくブレンドできるような気がします。

呑兵衛さんにおすすめは、タンディライオン（ローストタイプ）と一緒にブレンドすると肝臓の働きを助けてくれるので、ヘルシー気分で晩酌できます（笑）

夏の疲れには、ハイビスカスやローズヒップがとっても美味しいです！

風邪ひきの季節にはエキナセアやエルダーフラワーを多めに入れていきます。

カモミールローマンも冷え性や安眠に良いですし、少し加えるだけで風味が良くなり、気に入っています。

その他、ハーブティーの本などを活用しながら、少しずつ色んなハーブを試して楽しんでいます。

2021:毎日を彩る Aroma Recipe コンテスト エントリーNO.3

1. 松田依子
2. マツダヨリコ
3. 担当講師名 久保田先生
4. 「ハーバルバス」「桃のコンポート・ラベンダー風味」
5. レシピの概要 別途添付あり
6. 自己紹介

久保田先生のご紹介で彩生舎というアロマや化粧品を扱う会社にて、営業の仕事をしております。
現在はリモートワーク中心ですが、お客様を対象とした「オンラインアロマ講座」などを開催することもあり、公私ともにアロマやハーブに関わることができ幸せです。

◆*◆*◆ ハーバルバス ◆*◆*◆

【材料（1 回分）】

ドライハーブ（ラベンダー・ローズマリー・カレンデュラ）各大さじ1 お水 約 600ml

【作り方】

鍋に材料を入れ、5 分ほど加熱し、ハーブエキスを煮出します。
お風呂に入れて、ハーバルバスを楽しめます。

スッキリした香りで夏の疲れを癒してくれます。
あせもや痒み、日焼け後のお肌にオススメです。



サシェ作りで余りがちな
ハーブなど、なんでも OK



一日の終わりにキッチンの臭い
も ハーブの香りでスッキリ！
一石二鳥です。



薬草風呂っぽい色になります

2021:毎日を彩る Aroma Recipe コンテスト エントリーNO.4

松田依子

◆*◆*◆ 桃のコンポート（ラベンダー風味） ◆*◆*◆

【材料】（（作りやすい分量）

桃：2個

ラベンダー（ドライ）：小さじ1

きび糖：大さじ6（お好みで調節してください）

レモン汁：大さじ1 お水：500ml

【作り方】

鍋に材料を入れ 5 分間ほど煮ます。 粗熱を取ってから、冷蔵庫で冷やしていただきます。

（Point） 桃は半分に切っては種を取り、皮つきのまま 1～2 分加熱します。

一度、煮汁から上げ、粗熱が取れたら、皮をむきます（するんときれいに剥がれます）

その後再び 3 分ほど加熱します。

数年前に突然、桃でアレルギー症状が出てしまい、食べられなくなりました。

コンポートにするとおいしく食べられることが分かり、最近頻繁に作っています。

以前、箱根のオーベルジュでいただいたデザートを思い出し、ラベンダーで風味付けをして みました。



皮も一緒に加熱すると 煮汁が
ピンク色に



そのまま冷やして ほんのり
ピンクのシロップ



ヨーグルトと一緒に

2021:毎日を彩る Aroma Recipe コンテスト エントリーNO.5

1. 細谷 陽子
2. ホソタニ ヨウコ
3. 担当講師 久保田裕子先生
4. 「新習慣フェムテックケアミスト」「新習慣フェムテックケアオイル」「お尻のヒソカなケアオイル」
5. レシピの概要（以下に記載します）
6. 自己紹介（お仕事、講師経験、これからやりたいと思っていること等）

La Chic 代表 細谷 陽子

セルフビューティーコーディネーター

コスメメイキングマスターズ協会 コスメメイキングティーチャー

日本ハーバルアロマセラピスト協会アロマセラピーアドバイザー

日本化粧品検定協会認定 コスメコンシェルジュ

手作りコスメ・アロマのワークショップ開催

肌悩み・化粧品のプロフェッショナルアドバイザー

自然由来の恵みにこだわったコスメ アロマ 美容商品の販売

東京都港区 品川区 中央区他、東京都内から千葉県 神奈川県 埼玉県まで活動中

◆*◆*◆ 新習慣フェムテックケアミスト ◆*◆*◆

いつでもケアできる携帯ミストで、デリケートゾーンなど

清潔に保ちたい部分をすっきり快適に！！

植物エキスの芳香で、汗や蒸れ、経血、オリモノなどの不快なニオイを抑えます。

ニオイのもとをふき取るだけでなく、気分までもリフレッシュ！

どんな時も、ニオイに悩まず一日中気持ちよく過ごせます。

【材 料】

★無水エタノール 【0.5ml】

★ハイドロゾル 【10ml】

★精製水 【10ml】

★植物性グリセリン【1ml】

★エーデルワイス 【1滴】

★精油 【3滴】

★スプレーボトル容器【30ml】

【作り方】

1. ボトルに、無水エタノールを入れて、精油を加えてよくかき混ぜる。
2. ハイドロゾル、有効成分、グリセリン、精製水を入れてかき混ぜる。

【使い方】

・ティッシュなどに2～3プッシュふきかけ、やさしくふき取ります。脇の下や足にも使用できます。
★おすすめの精油 ローズ・プルメリア・イランイラン・ジャスミン・パルマローザ・ローズウッドなど

2021:毎日を彩る Aroma Recipe コンテスト エントリーNO.6

細谷陽子

◆*◆*◆ 新習慣フェムテックケアオイル ◆*◆*◆

抗酸化作用の期待できるオイルに有効成分と、好きな香りの精油もプラスして、ハリがあり透明感のある肌が期待できる美容オイルを作しましょう。
VIO 処理ケア・バストトップ・ひじ・ひざ・かかとなど、乾燥や黒ずみ・色素沈着の気になる箇所にもお使いいただけます。

【 材料 】

- ★カメリアオイル 【 5ml】
- ★アルガンオイル 【 5ml】
- ★カカドゥプラム 【 1滴】
- ★容器 ブルーガラスのボトル 10ml
- ★精油 【 1 】 滴
- ★おすすめの精油
ローズ・イモータル・ラベンダー・フランキンセンス・ゼラニウムブルボン・パチュリ・パルマローザ・ティーツリー・ローズウッド・ホーウッドなど

【 作り方 】

有効成分と精油を混ぜてから、キャリアオイルを加えてよく混ぜます。

【 使用方法 】

乾燥や色素沈着の気になる箇所にオイルを1～2滴塗布しましょう。



2021:毎日を彩る Aroma Recipe コンテスト エントリーNO.7

細谷陽子

◆*◆*◆ お尻のヒソカなケアオイル ◆*◆*◆

男性に多いと思われがちな「痔」は、男女差はなく、女性でも悩んでいる人が多いです。
長時間のデスクワーク、女性の場合は便秘や妊娠が原因になることもあります。
お尻の悩みはヒソカにケアしたい・・・快適な毎日の助けに！

【 材料 】

- ★ホホバオイル 【 5ml 】
- ★カメリアオイル 【 5ml 】
- ★エーデルワイス 【 1 滴 】
- ★精油 イモータル 1 滴
- サイプレス 1 滴
- ゼラニウム 1 滴
- 全 【 3 】 滴
- ★容器 ブルーガラスのボトル 10ml

【 作り方 】

有効成分と精油を混ぜてから、キャリアオイルを加えてよく混ぜます。

【 使用方法 】

1 日数回、患部に 2 ～ 3 滴を塗布しましょう。

2021:毎日を彩る Aroma Recipe コンテスト エントリーNO.8

- 1 吉澤真紀
- 2 ヨシザワマキ
- 3 担当講師名 久保田先生
- 4 おうち時間のミカタキャンディ
- 5 レシピの概要
- 6 自己紹介 ➡➡➡➡➡

my aroma マイアロマ 主宰 吉澤 真紀

日本ハーバルアロマセラピスト協会 アロマコーディネーター/アドバイザー

日本ハーバルアロマセラピスト協会 ハーブアドバイザー

日本ハーバルアロマセラピスト協会 ハンド&フットケアセラピスト

コスメメイキングマスタース協会 コスメメイキングティーチャー

オーガニックの基材を中心としたアロマ&ハーブのワークショップ開催(英語対応クラス)

子どもたちへのワークショップ

オリジナル精油開発のコンサルティング

東京都内近郊にて活動中

◆*◆*◆ おうち時間のミカタキャンディ ◆*◆*◆

おうち時間が長く、つついとお口も忙しくなりがち ですね 😊💧

カラダに優しいハーブキャンディで、カラダとココロを潤しましょう 🍷

季節柄、冷蔵庫に保存して、ヒンヤリさせて食べるのがお気に入りの食べ方です 😊

Smart vitamin candy は特に子どもも食べやすくフルーティな仕上がりです ♪

レシピ: 🍷 Energizing candy 🌿

バタフライピー → アンチエイジング・美肌・眼精疲労など

エゾウコギ → 身体の活力&免疫力アップ・疲労回復・生活習慣病予防など

和薄荷 → クールダウン・リラックスなど



レシピ: 🍷 Smart vitamin candy ✨

ローズヒップ → 豊富なビタミンC・免疫力など

ハイビスカス → ビタミンC・クエン酸による疲労回復など

ドライフルーツ(ストロベリー・キウイ) → ビタミンなど

レモングラス → カルシウム・鉄分・消化促進など

ハーブを煮出して、抽出液に粗製糖を入れてお砂糖が溶けたら水あめを加えて弱火でグツグツ煮る。水分が飛んだら冷やして、成形してオブラートを引いたバットに並べて冷蔵庫に入れる。



2021:毎日を彩る Aroma Recipe コンテスト エントリーNO.9

1. チーボー
2. チーボー
3. 久保田裕子先生
4. 「マルベリーパン～ローズマリー風味～」 「スパイスとハーブのグラノーラ」
5. レシピの概要(以下に記載)
6. まだハーブ初心者です。ハーブを使っていろいろなパンを作りたいです！

◆*◆*◆ マルベリーパン～ローズマリー風味～ ◆*◆*◆

【材料】

- ・強力粉 250g
- [A] インスタントドライイースト 小さじ 1+1/2
- [A] 砂糖 大さじ 1
- [A] お湯 160～170cc (42～43℃)
- [B] 塩(ローズマリーソルト) 小さじ 1
塩の場合は 小さじ 2/3
- [B] バター 25g(室温に戻しておく)
- [B] マルベリー 小さじ 2
- ・スライスアーモンド 20g・クルミ 20g

【用意する用具】

- ・ボウル 2つ
- ・木べら 1つ
- ・ラップ
- ・ぬれ布巾 1枚
- ・クッキングシート
- ・天板



【作り方】

- (1) クルミとスライスアーモンドをお好みの大きさに小さくしておきます。
クルミはローストしておくと風味がよくなります。
- (2) 1つ目のボウルに強力粉の半分くらいと[B]を入れておきます。
- (3) 2つ目のボウルに強力粉の残りとお湯以外の[A]を入れておきます。
イーストとお砂糖をお隣に入れておきます。
イーストめがけてお湯を一気に流し入れ、ダマが少なくなるまで高速でよく混ぜます。
- (4) 2で計量したボウルを入れてバターを溶かすように混ぜます。
- (5) まとまってきたら、台の上に出して台にこすりつけるようにこねます。
- (6) 表面がつるつとしてきたら、スライスアーモンドとクルミを入れて均一にいきわたるようにこねます。
- (7) 生地を丸めてラップをかけて、レンジで発酵させます。40℃ 25～35分
＜発酵中＞ぬれ布巾準備・天板の上にクッキングシートを準備しておく
- (8) ひとまわり大きくなったらレンジから出し、ラップを外し、手をグーにして上から生地の半分くらいまで押してガスを抜きます。(2～3回位)
- (9) 6分割し丸め直してとじめを下にして、ぬれ布巾の下に入れて生地を休ませます(10分)
- (10) お好きな形に成型し、とじめをしっかりと閉じて、クッキングシートをひいた天板の上に並べます。
- (11) 生地の上にラップとぬれ布巾の順番でかけて、二次発酵。40℃20～25分
- (12) ひとまわり大きくなったら、天板を取り出して190℃11～16分余熱を入ます。
- (13) 余熱が完了したら、ラップとぬれ布巾を外して焼きます。

2021:毎日を彩る Aroma Recipe コンテスト エントリーNO.10

チーボー

◆*◆*◆ スパイスとハーブのグラノーラ ◆*◆*◆

【材料】

お好みのグラノーラ又はフレーク

- ・グラノーラ
- ・玄米フレーク

お好みのハーブ

- ・ミント

お好みのスパイス

- ・シナモン
- ・ジンジャーパウダー
- ・ブラックペッパー
- ・きな粉

豆乳(又は牛乳・アーモンド効果・飲むヨーグルトなど・・・)

【作り方】

- 1.器にグラノーラを入れてます。
- 2.朝の気分でスパイスやハーブをトッピングします。
- 3.豆乳をいれて出来上がりです。



2021:毎日を彩る Aroma Recipe コンテスト エントリーNO.11

1. 福井亜矢子
2. フクイアヤコ
3. 担当講師 久保田裕子先生
4. ローズマリーとシナモンが香るハニージンジャーレモンソーダ
5. レシピの概要

蜂蜜にスライスした無農薬レモン、シナモンスティック、生姜、フレッシュなローズマリーを漬けて、炭酸水で割り、ハーブ氷をたっぷり入れます

6. 自己紹介（お仕事、講師経験、これからやりたいと思っていること等）

コロナの蔓延に伴い急に働き方が変わって、迷いや戸惑いのうちにもあつという間に月日が流れていくのを感じて、この状況をポジティブに捉えるには？と考えるうちに、前からやりたかった『学んだことを日常に取り入れハーバルライフを満喫する』にたどり着きました。

学びを実生活に落とし込む時に感じたのは、

※自分が楽しくなければ続かないこと

※自分の「楽しいや素敵」と人の「楽しいや素敵」は想定してる以上に違うということ

今後は JHAA でアロマやハーブを学んでいる多くの方々と繋がり、それぞれの楽しいや素敵をシェアしあい、もっと見聞を深めたいです。

◆*◆*◆ ローズマリーとシナモンが香るハニージンジャーレモンソーダ ◆*◆*◆

夏は冷たい飲み物が美味しい。でも冷えが気になる・・・

ならば、身体を温めるものをプラスして、

失われがちなビタミンCもプラスして、冷たい飲みものを楽しもう！と思いました。

【材料】

- 蜂蜜
- レモン 1個
- シナモンスティック 2本
- 生姜 1かけ
- ローズマリー（フレッシュ）
- 炭酸水
- ハーブ氷（バタフライピー）

【作り方】

- ①バタフライピーのハーブティーを濃いめに入れ、製氷皿で氷を作っておく
 - ②煮沸したらガラスビンに、スライスしたレモンと生姜、シナモンスティック、ローズマリーを入れ、ひたる位の蜂蜜を入れ、半日程おく
 - ③②を適量入れ、①のハーブ氷と炭酸水を入れる
- バタフライピーで作るとグラデーションが綺麗です。
- ハーブの氷は色々な種類を作ると気分も変わって楽しいです。

2021:毎日を彩る Aroma Recipe コンテスト エントリーNO.12

- 1 斎藤 多香子
- 2 さいとう たかこ
- 3 担当講師 久保田裕子先生
- 4 「美味しいレシピ ～クミン入り きのことペースト～」
「ストレス解消レシピ ～夏にシャッキリシャンプー～」
- 5 レシピは以下に記載
- 6 現在はプリザーブドフラワーアレンジメントを自宅で制作する仕事をしています。押し花の作品作りと、アロマ&ハーブのある暮らしを追求するのが私にとっての大切な時間です。これからも機会があれば、資格を活かして講師活動をしていきたいと思っています。

◆*◆*◆ 美味しいレシピ ～クミン入り きのことペースト～ ◆*◆*◆

きのこの免疫不活作用に、クミンの抗酸化作用などが加わった、旨味たっぷりの万能ペーストです。
私はたまに貧血になるので、鉄分の多いクミンはその予防にもなります。

《作り方》

冷蔵庫に余っているきのこ類を少量の水を加えてミキサーにかける
(しいたけ、まいたけ、エリンギなど)
適量の塩を加えて、フライパンで炒めながら水分を飛ばす
クミンを適宜、加える(私は多めが好みです)

カリカリに焼いたパンにつけたり、野菜スティックのディップや肉類、半熟ゆで卵につけてもとても美味しいです！

2021:毎日を彩る Aroma Recipe コンテスト エントリーNO.13

斎藤多香子

◆*◆*◆ ストレス解消レシピ ～夏にシャッキリシャンプー～◆*◆*◆

この夏は、特に暑いので、リフレッシュ&殺菌効果のある精油でシャンプーしています。 私はシャンプーでは、香りが強い方が好みます。

《レシピ》

シャンプー基材 100ml

タイム 6 滴

ユーカリ 4 滴

レモン 4 滴

ラベンダー 2 滴

ローズゼラニウム 4 滴…私が一番好きな香りです

※お好みで、ペパーミント 2 滴ほど加えても、清涼感が増します

2021:毎日を彩る Aroma Recipe コンテスト エントリーNO.14

1. タロパッチョ
- 2.
3. 担当講師名 久保田裕子先生
4. 《ミントソルト入りクリームチーズケーキ》
5. レシピの概要

家事ヤロウ！という番組で簡単な面白レシピを公開していて
その中に、マシュマロとヨーグルトで作る簡単レアチーズケーキのレシピがありました

チーズ大好きで、簡単に作れるし美味しい！😊とのことだったので
作ろうと思いましたが、なるべくヘルシーなレシピにしたいくてハーブを入れてみました！

6. 自己紹介

食べることが大好き！でなるべく中年太りにならないようにと日々ハーブやスパイスに助けられています！！
美味しく健康に過ごしていきたいです！

◆*◆*◆ ミントソルト入りクリームチーズケーキ ◆*◆*◆

【 材料 】

- ★クリームチーズ 【90 g】
- ★マシュマロ 【10 個】
- ★ヨーグルト 【110g】
- ★ビスケット 【20g】
- ★バター 【10g】
- ★ミントソルト 【少々】



【 作り方 】

1. ビニール袋にクラッカーとミントソルトとバターを入れてもみ混ぜて細かく砕きます
2. マシュマロとクリームチーズを耐熱容器に入れて 30 秒レンジで溶かします
3. 余熱でマシュマロを滑らかに混ぜ溶かし、ヨーグルトを入れてよく混ぜます
4. 混ぜたらその上に 1 をまぶして冷蔵庫で冷やし固めます
5. 盛り付けてミントの葉を飾り、お好みでシナモンパウダーやブラックペッパーをかけます

- * 酸味を足したければレモン汁を小さじ 1 程度加えてもさわやかです
- * ミントソルトの代わりに砕いたオレンジピールを入れてもおいしいです！

2021:毎日を彩る Aroma Recipe コンテスト エントリーNO.15

1. 工藤 光代
2. クドウミツヨ
3. 担当講師名 久保田裕子先生
4. 🌀 落花生の殻の有効活用 🌀 簡単☆エコなお部屋の消臭&芳香

5. レシピの概要

落花生の殻の多孔質をいかして消臭&お部屋の香りに利用しました。
除湿効果もあるので下駄箱の除湿消臭にも便利です。

6.自己紹介

アロマやハーブなど、楽しく学ばせていただいています



◆*◆*◆ 落花生の殻の有効活用 ◆*◆*◆

【 材料 】

落花生の殻・・・15 個位

重曹・・・・・・大さじ3

お好みの精油・・・10 滴位

◇分量はお椀くらいの大きさの器用に作ったものです。入れる器やお部屋の広さに合わせて加減してください。

【 作り方 】

①落花生の殻を小さく砕き、精油を入れて混ぜる。

②器半分ぐらいの高さまで重曹を入れてその上に落花生の殻を入れる。

☆下駄箱用におすすめの精油(ユーカリ、ラベンダー、ティートリー、ペパーミント、レモングラスなど)

