

2020/マイアロマコンテストエントリー

1	工藤光代	<u>干す時ひんやり柔軟剤</u> 干す時に衣類に触れる度にひんやり冷たくて、香りもスーツとしてとても爽やかな手作りの柔軟剤です。	グリセリン・・・・・・・・・・大さじ2 ☆クエン酸・・・・・・・・・・大さじ3 ☆水・・・・・・・・・・250ml ☆精油（ペパーミントやハッカをメインに。あとはお好みで※無色のもの）
2	対馬真代	<u>日本の香りで防虫と心の安らぎを</u> まずは私たちが使っていくことが大切。今回は比較的安価で手に入りやすい精油を選びました。 精油をたらず受け皿は、ガラスやお気に入りの陶器のお皿に国産のひのき又はスギ、ヒメコマツのウッドチップをいれて。	クローゼット用防虫ブレンドオイル 約3ml ・クスノキ 40滴 ・月桃 10滴 ・柚子 10敵
3	松田依子	<u>チャイ風スパイスハーブコーヒー</u> シナモン、ジンジャーの血行促進で夏冷え対策にも。 いつものコーヒーがスパイス&ハーブの香りでフレーバーコーヒー	ドリップ用コーヒー(1杯分:約12g) シナモンパウダー (マドラー Spoon 1~2杯) ジャンジャーパウダー(マドラー Spoon 1~2杯) クローブ 1~2つぶ(軽く潰す)
4	佐貴 尚子	<u>手軽にできるクッキングハーブの使い方レシピ3種</u>	ハーブ入りアヒージョ 香草パン粉焼き ハーブチョコレート
5	佐貴 尚子	<u>しっとり保湿のヨーグルト&ハーブパック</u> ヨーグルトに含まれる乳清(ホエイ)は肌に塗ることで肌がきれいなる効果が。保湿効果の高いマシュマロウと炎症を抑えるカモミールティーを加えてみました。	マーシュマロウ 2~3g ジャーマンカモミールティ 小さじ1~2 クレイ 3~4g 無糖ヨーグルト 大匙1~2 はちみつ(なくても良い) 小さじ1g
6	福井亜矢子	<u>大人のひんやりデザート</u> テレワークのあとのひとときのリフレッシュに、ひんやり冷たいカキ氷です。	ハイビスカスとローズヒップのハーブティーを入れ、それで氷を作る。 ①をカキ氷機で削る。 ②にカルピスと白ワインをかけてできあがり。
7	久保田裕子	<u>ローズペダルビネガー&ソルト</u>	① ローズのサラダライス ② ピンク色ローズ酢スカッシュ ③ サラダドレッシング ④ 花びらでビューティーバスタイム
8	久保田裕子	<u>お浄めバスソルト</u>	天然塩 クレイ ミントクリスタル
9	久保田裕子	<u>もぐもぐミントソース</u>	スペアミント、ペパーミント等のフレッシュハーブ・ワインビネガー・パンプキンシードオイル&オリーブオイル・ニンニク・ハーブソルト