

アロマ新聞

NO.52 Spring

春といえば桜の季節ですね。

桜はお花見のように見て楽しむことが多いですが、桜の香りで春を感じることもできます。桜の香りはアーモンドや杏仁のような甘い香りのベンズアルデヒド、スパイシーな八角のような香りのアニスアルデヒド、バニラのように甘い香りのクマリンなどが検出されています。

桜の香りで連想するのは桜餅や塩漬けの桜のような葉の香りですが、桜の花にもわずかに香りがあるので桜が咲いたら匂いも感じてみたいですね。

純粋な桜の精油は存在しませんが、連想させる香りとしてトンカビーンズがあります。リラックスや血の巡りをよくしたり、殺菌殺虫にも適しています。ラベンダーやオレンジ、レモンとブレンドするのがおすすめです。



レシピ「桜の米粉クッキー」

〈材料〉(天板2～3枚分)

- ・米粉・・・200g
- ・卵・・・1個
- ・きび砂糖・・・75g
- ・菜種油・・・75g
- ・豆乳・・・60～80g
- ・ベーキングパウダー・・・4g
- ・フリーズドライ(桜)・・・2～3g



※桜色のクッキー生地にした場合は+桜パウダーを加えるときれいな色になります。

〈作り方〉

- ①砂糖、油、卵をもったりするまでよく混ぜる
- ②ベーキングパウダー、米粉を加え豆乳を2～3回に分けながら混ぜる。
※生地を目安はマヨネーズより少し硬いくらい。豆乳の量で調整してください。
- ③オーブンを160℃に予熱し、天板に生地を絞る。
- ④予熱したオーブンに入れ15分焼く。
(ご家庭のオーブンにより焼き時間は様子を見てください)

エネルギー(全量を100枚として1枚分) : 17.7kcal
タンパク質 : 0.2g
脂質 : 0.8g
炭水化物 : 2.4g
食塩相当量 : 0.01g



かんたんアロマストーン

〈材料〉
石粉ねんど・・・適量



- 〈作り方〉
- ①石粉ねんどをこねて形にする。
 - ②2-3日乾かしたら完成!

〈アロマストーンの使い方〉
アロマストーンに直接精油を落として、ほのかに香らせたい場所に置きます。

〈ポイント〉
好みに合わせて色素で色付けしてください。作成中にねんどが乾き始めるとひび割れやすいので、湿らせたり素早く作りましょう。ねんど用のヘラや型抜きがあると、きれいな形を作るのに便利です。桜の形のアロマストーンに、桜のような香りのトンカビーンズの精油を落として春の気分♪

〈編集〉
のぞみ薬局

薬剤師・管理栄養士
アロマセラピーアドバイザー
メディカルハーブコーディネーター

〒136-0071 江東区亀戸6-13-3
TEL:03-5627-8580

