



発行所: 有限会社 西川工務店
 松阪市町平尾町164-3
 TEL 0598-51-7040
 FAX 0598-51-7140
 URL <http://www.nishikawakoumuten.com/>

キッチンハーブ を楽しもう!

ハーブは料理に彩りを与え、食欲を増してくれるもの。キッチンにハーブがあれば、料理に手軽にハーブを使うことができ、食卓も豊かになります。ハーブは初心者にも育てやすく室内で手軽に始められるグリーンです。インテリアとしてもオシャレ度が増し、癒し効果もあります。

鉢の作り方



完成!

育て方のポイント

ハーブは日光が大好きなので、いつもキッチンに置いておくのではなく、日中は日当たりの良いところにこまめに移動させてあげてください。ハーブは毎日水やりをする必要はありません。乾くまであげなくて大丈夫。表面の土が白く乾燥したら、土全体にたっぷり水が行き渡るくらいの水やりを心がけて下さい。又、根腐れしてしまいますので、鉢皿には水をためないように注意して下さい。



清涼感が広がります グレープフルーツのミントジュレ

●材料 (4人分)

ミント…15枚

A
ゼラチン…10g
水…400cc
はちみつ…大さじ3
グレープフルーツ果汁…50cc
グレープフルーツ (レビー、ホワイト)…各1コ



●作り方

- ①グレープフルーツは皮をむいてほぐす。
- ②Aのゼラチンは大さじ4の水でふやかしてから、電子レンジにかけて溶かし、残りの材料に混ぜ合わせてボールに流し入れて冷やし固める。
- ③ゼリーが固まったらスプーンでくずして、刻んだミントを加え、①のほぐしたグレープフルーツと盛り合わせる。

ハーブの力で本格的な味がおうちで実現 えびとポテトのローズマリーソテー

●材料 (4人分)

えび…8尾
じゃがいも…2コ
ローズマリー…8本
にんにく…1片
オリーブオイル…大さじ2
塩、こしょう、レモン汁…各適量



●作り方

- ①えびは殻のまま背の方に切り込みを入れる。
- ②フライパンにオリーブオイル、ローズマリー、大きめに切ったにんにくを入れて火にかける。ローズマリーの香りが出てきたら取り出しておく。
- ③えび、下茹でし一口大に切ったじゃがいもを入れてソテーする。
- ④塩、こしょうをふり、レモン汁をかける。
- ⑤お皿にえび、じゃがいもを盛り付け、ローズマリーを飾る。

他にもあります

お菓子やお茶に最適
キャンディミント



お肉やお魚との相性抜群
ローズマリー



タイ料理などのエスニックに
コリアンダー

チャイブ
オムレツやサラダ、肉・魚料理に合う。バターに練り込んだハーブバターとしてもよく使われる。

レッドチコリ

赤みのある葉で、苦みとコクのあるハーブ。サラダに入ると味のアクセントに。

バジル

イタリアンに最適。トマトやチーズと相性抜群。

カモミール

葉は甘いりんごに似た香り。体を温める効果があり、ハーブティーに最適。

新築・増改築は
もちろん、キッチンや
トイレの改修など
ちょっとした事でも
お気軽に
ご相談下さい!!

定休日のご案内

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

※丸の付いている日が定休日です。