ハーブを楽しむための Yukai学

ハーブティーやポプリ、アロマキャンドル、お香など、今ではすっかりみなさんの暮らしの中に溶け込んでいるハーブ(薬草)。今月のユカイ学では、飲んだり、食べたり、香りを楽しんだりと、実際にハーブを育てる楽しみ方をご紹介します。

ハーブと聞くと何かヨーロッパで親しまれているイメージがありますが、日本にも昔から親しまれているハーブがあることをご存知ですか。日本のハーブと言えばシソ、ミョウガ、三つ葉などがあります。世界中にはその気候、風土にあった独自のハーブがあり、ライフスタイルや食生活が欧米化するとともに、私たちの暮らしの中でも世界中のハーブを楽しむ機会が増えてきています。ハーブの自然の恵み・効能など、私たち現代人には必要なエッセンスなのかもしれませんね。

飲んでやさしいハーブ ジャーマンカモミール

カモミールは"お母さんのハーブ"と言われており、とってもやさしい青リンゴの香りが特徴です。一年草で、暑さと乾燥に弱くアブラムシの被害を受けやすいので注意が必要です。

〈栽培〉
5月中旬に苗を植え、8月頃収穫します。収穫の目安は花の中心部が盛り上がり花びらが下がる前に花だけ摘み取ります。
ジャーマンカモミールは一年草ですが、花が咲き終わった後のこぼれ種が翌年も発芽します。

〈楽しみ方〉
花は次々と咲きます。ティーカップ一杯につき5～6輪を目処にティーポットに花を入れ熱湯を注ぐと簡単にカモミールティーができます。そのほか、お風呂に入れても楽しめます。多く摘み取った花は日陰で乾燥させ密閉容器に入れ保存すると、いつでもハーブティーやポプリとして利用できます。
マロウの花をブレンドするとお茶の色がブルーになり、サプライズティーとしても楽しめます。

食べて楽しむハーブ バジル

イタリア料理にはかかせないハーブとして知られる"バジル"。その香りと風味豊かなハーブとして、自分で栽培したいと思う方が多いハーブでもあります。日当たりのいいところを好み乾燥を嫌うので、夏場などは朝夕の2回たっぷりと水をあげます。

〈栽培〉
バジルは寒さに弱く、地温が20度以上にならないと発芽しません。霜の心配がなくなってから植えます。夜間、寒い日は、霜よけカバーを被せると安心です。
収穫は5月～10月頃まで、冬場は室内で育てると一年中楽しめます。葉を多く収穫する場合は、葉が5～6枚の時、中心を摘心すると脇芽が伸びて次々と収穫できます。

〈楽しみ方〉
バジルはトマトとチーズとの相性がとってもいいので、トマトとモッツァレラチーズをスライスして良質の塩とオリーブオイルをかけ、好みで挽きたてのコショーをかけバジルの葉を一枚添えるだけで、香りと風味豊かなイタリア料理が簡単に楽しめます。

バジルペーストの作り方

フードプロセッサーにバジルの葉(100g)、にんにく(2～3かけ)、松の実またはくるみ(60g程度)、オリーブオイル(大さじ7)、塩(小さじ½)を入れ、粉砕します。密閉容器に保存しておくと、ガーリックトーストやパスタ、ゆでじゃがにつけたりと、工夫次第でいろんな料理に利用できます。

香りを楽しむハーブ ラベンダー

ラベンダーは香りを楽しめることでとても人気のあるハーブです。カモミールと同様のリラックス効果や、イライラ、ストレス、不眠解消などの鎮静効果が高いハーブでもあります。

〈栽培〉
ラベンダーは、7月上旬から下旬にかけて収穫できます。耐寒性が高く、高温多湿を嫌うので北海道はまさにラベンダーの生育に適した土地と言えます。

〈楽しみ方〉
花の収穫は蕾の状態がベストで、香りも色も一番きれいな状態で利用できます。花が開いてしまうと芳香成分が揮発してしまうので、香りをいつまでも長く楽しみたいなら早めの収穫をお勧めします。一握り程度に束ね日陰に吊るし乾燥させ、ドライフラワーやポプリ、お風呂に入れて香りを楽しみます。

香遊生活クーポン券プレゼント
香遊生活様からクーポン券をいただきました。ご希望の会員様は
〒090-8729 北見支店 私書箱57号
日専連ニック「香遊生活クーポン」係
へご応募ください(応募締切/5月31日)。抽選の上、20名様にプレゼントいたします。尚、当選発表は賞品の発送をもって変えさせていただきます。

■取材協力／農業法人 有限会社 香遊生活
北見市柏木14-3 TEL0157-66-1201
営業時間／午前10時～午後6時 定休日／毎週水曜日
Email info@koyu-seikatu.co.jp
日専連カードがご利用いただけます。

日専連NiCC 200円特別割引券
【ワーナー・マイカル・シネマズ北見】Vol.128
有効期限：2012年7月31日まで ※1名様1回限り有効
●本券1枚で大人200円、大学生・専門学校生100円割引●チケット購入の際窓口にお出し下さい。●他の割引(BIG3スペシャルシニア割引・割引券との併用はできません。●特別興行にはご利用いただけません。●S指定席にはご利用いただけません。●作品によってはご利用いただけない場合もございます。●eポリサーブにはご利用いただけません。
(切り取ってご提示ください)

Yukai MOVIE PICK UP

ワーナー・マイカル・シネマズ北見イチ押しの映画をピックアップ!!
映画を観るのも日専連カードで!

5月26日(土) 公開
[ガール]
人気小説を映像化した群像劇
大手広告代理店勤務の29歳シングルの由紀子は、恋人はいるもののどうもしっくりいかず、仕事も不調だった。30歳を目前にして焦りばかりが日々募っていく。だが、不動産会社に勤める友人の聖子や、文具メーカー勤務の容子、シングルマザーの孝子らも同じように悩んでいた。女性の本音トーク満載のストーリーに引き込まれる。
原作:奥田 英朗 監督:深川 栄洋
出演:香里奈 麻生 久美子 吉瀬 美智子 坂谷 由夏
©2012"GIRL"Movie Project
配給:東宝

5月25日(金) 公開 3D字幕吹替・2D字幕
[メン・イン・ブラック3]
大人気シリーズの第3弾
秘密組織MIB所属のエージェントJとKは、日々異星人の取り締まりに追われていた。長年コンビとしてやってきた2人だが、Kの単独捜査をいぶかしんだJは直接そのことを彼に問いただす。だが、本人は全然聞く耳を持たず何の情報提供もしてくれない。次の日、本部でJはKを捜していたが、40年以上も前に死にしていたと聞き…。
製作総指揮:スティーヴン・スピルバーグ
出演:ウィルスミス トミーリージョーンズ
©2011 Columbia Pictures Industries, Inc. All rights reserved.
配給:東宝東和

6月2日(土) 公開 ※北見にて第2弾上映決定
[僕達急行 A列車で行こう]
数々の作品を撮り続けてきた森田芳光監督の遺作
鉄道マニアー"鉄ちゃん"の青年2人を主人公に描くオリジナルのハートウォーミングコメディ。大手企業に勤めるマイペース男子の小町と、経営危機を迎えつつある実家の鉄工所勤務の小玉は、性格も仕事も異なるが、共通の趣味である鉄道を通じて出会い、"鉄ちゃん"ぶりで周囲をあきれさせながらも、幸せの輪を広げていく。
脚本・監督:森田 芳光
出演:松山 ケンイチ 瑛太
©2012「僕達急行」製作委員会
配給:東映

※23時以降の上映終了作品については、北海道条例上、18歳未満の方は保護者同伴でもご入場いただけません。

e席リザーブ 観たい映画、観たい日時、観たい座席を、インターネットで予約購入できるオンラインチケットサービス。日専連カードで簡単決済。
夫婦50割引 どちらかが50歳以上なら 夫婦で2,000円 ※公的証明書をご提示いただきます。

スーパーライブin北見

2012.8.12(日) 北見市民会館大ホール
●1部 11:00開演 ●2部 14:00開演

今、日専連カード新会員様を1名ご紹介いただくと、
先着ペア100組(200名様)ご招待!!
〈定員になり次第終了とさせていただきます。〉
■全席指定:ペアチケットは新会員様カードご成約後に紹介者様へ7月下旬頃、郵送させていただきます。
■先着順にお座席(S席)を弊社にて決定させていただきます。

キャンペーン期間／7月20日まで
ご紹介方法: 右記のご紹介カードをご郵送またはホームページよりご紹介ください。ご紹介いただいた方に、弊社よりカード申込書をご郵送いたします。
ご紹介のめやす: 北見市・紋別市・美幌町・遠軽町および近郊に居住されている18歳から65歳の方。(高校生はご入会いただけません)
※当社所定の審査によりご意向に添えない場合がございます。
送付先: 〒090-8729 私書箱57号 日専連ニック「スーパーライブ」係
下記ホームページまたはフリーダイヤルから!
www.nissenren-nicc.co.jp
●キャンペーン専用 日専連ニック 検索
0120-019-029(受付/平日のみ 9:30～18:00)

スーパーライブin北見 ご紹介カード
新会員様 ご住所 〒 TEL
新会員様 お名前 フリガナ
※新規会員様にはギフトカード1,000円分プレゼント。
紹介者様 ご住所 〒 TEL
紹介者様 お名前 フリガナ
ご希望のチケット(ペア)に○をお付けください。
1部 11:00開演 2部 14:00開演
(切り取ってご郵送ください。)
※上記、個人情報は弊社からのご案内またはチケット発送のために利用させていただきます。
キャンペーン期間 7/20まで Vol.128

CD
『Mr.Children 2001-2005<micro>』『Mr.Children 2005-2010<macro>』
Mr.Children
2001年に発売され、記録的大ヒットとなったベスト盤2作から11年。ミスチルの21世紀に入ってからのヒット曲が2作品に凝縮。アルバムは2作とも初回限定盤と通常盤の2仕様でリリース。初回限定盤にはDVDが付属し、それぞれ10曲のビデオクリップを楽しむことができる。また両仕様とも56ページに及ぶブックレットが付いたファン待望の一枚!
各2,800円 5/10リリース
協力/タケダ楽器様

DVD
「ユキビデオ3」
YUKI
「汽車に乗って」「ランデヴー」「COSMIC」「うれしくって抱きたくらよ」「2人のストーリー」「ひみつ」「Hello!」「世界はただ、輝いて」のビデオクリップに、未発表ビデオクリップ「just life! all right!」、さらには撮影の裏側をとらえた貴重なメイキング映像などを収録した豪華内容のMV集。ファンならずとも必見のマストアイテムです!!
3,990円
5/2リリース
協力/タケダ楽器様

今月の1冊
「三毛猫ホームズの推理」
血を見ただけで卒倒し、女性恐怖症でもある、片山刑事が、あろうことか、女子大生殺害事件の捜査に加わり、女子寮を張り込むことになった。第2の被害者の女子大教授はが飼っていた三毛猫「ホームズ」をひきとった片山は、この「ホームズ」が"並み"の猫ではないことに気がつき…。日本の小説界に旋風を巻き起こした大人気シリーズの記念すべき第1作品目です!!
赤川 次郎 著 光文社文庫 580円
協力/ひかりや書店北見店様

朝陽亭 × 朝陽リゾートホテル
無料送迎バスで層雲峡へ行こう!

5・6月指定日運行新登場!
5/20(日)25(金)27(日) 6/1(金)2(土)3(日)
品質を大切にする野口観光グループです。
層雲峡 朝陽亭 層雲峡温泉 朝陽リゾートホテル

プチ贅沢 有名スポット立寄!
4・5名様1室(1泊2食)大人お1人様 7,000円
●3名様1室 500円UP ●2名様1室 1,000円UP
■お食事／夕食・朝食ともにバイキング
■お部屋／館一任となります ※休前日1,000円増
※滝上公園入園料は料金に含まれております。
※花の開花状況により十分に観賞できない場合もございます。予めご了承下さい。

行き	東武イーストモール商業高校側入口前バス車	北見駅南口中央プロムナード	北見ナップスピル2条通側	コープさっぽろみり店内駐車場	滝上芝桜	朝陽リゾートホテル	朝陽亭
	11:30発	11:45発	11:55発	12:05発	14:30着	17:30着	17:35着

帰り	朝陽亭	朝陽リゾートホテル	銀河・流星の滝	コープさっぽろみり店内駐車場	北見ナップスピル2条通側	北見駅南口中央プロムナード	東武イーストモール商業高校側入口前バス車
	10:00発	10:05発	10:15着	12:35着	12:45着	12:55着	13:10着

※バスのご予約は7日前まで。お申込時にお知らせください。※お帰りは要日となります。
※満室日・除外日がございます。詳しくはお問い合わせください。※価格にはサービス料・入湯税・消費税が含まれております。
お問い合せ・お申し込み (0157)26-2000
受託販売 JTB特定パートナー店 日専連ツアーカウンター 土・日・祝日も営業(AM10:00～PM7:00)
北海道知事登録旅行業第2-313号 総合旅行業務取扱管理者/森英彦出
北見市北2条西3丁目ナップスビル1階(ナップス駐車場/2時間無料)
《ポイントアップ店》

北見市民ホール 自主文化事業 オホーツクの風土が生んだアーティストシリーズ㉖
五十嵐一生プレゼンツ
世界逸産
北見市出身のジャズトランペッター五十嵐一生が13年ぶりに登場!唯一無比の才能を放つジャズ界屈指のアーティストたちによる圧倒的なサウンドはお聴!!

2012 6/22(金) 開場 18:30 開演 19:00 北見芸術文化ホール(ルポット)
チケット発売開始日 2012 5月11日(金)
※発売開始日の北見芸術文化ホール(ルポット)の窓口販売は平日開館から。電話予約は平日11時からとなります。
一般 2,500円 前売(当日3,000円) / 学生 1,000円 前売(当日1,500円) 自由席(消費税込)
電話予約 北見芸術文化ホール(チケット専用) 0157-31-8989 (通常日の予約時間/AM10:00～17:00 第4月曜休館日)
注●発売日にてお入場券の可否行、払い戻しはできませんのご入場券は大切に保管してください。
注●未就学児童もご可否行きますのチケットは必要ですが、お子様連れでご来場の方はホールにてお申し込みください。
恩(座席予約)は受けかねますのでご了承ください。
●事前予約のお子様のご入場は公演直前にてお受取、お引渡をご利用ください。
注●ご応(高校生以上)未就学児童に限ります。ご希望される方は当日の開館時までに北見芸術文化ホールへお申し込みください。
主催:北見市、北見市教育委員会
後援:北海道教育委員会、北見支社、読売新聞北見支局、株式会社伝寿組、FMオホーツク、北見文化連盟、協賛:(有)日専連北見
お問い合わせ先:北見芸術文化ホール TEL.0157-31-0909
チケット販売所
北見市民会館(代替施設)…☎0157-23-6266
北網圏北見文化センター…☎0157-23-6700
タケダ楽器…☎0157-23-3191
日専連ニックコーポレーション…☎0157-24-2000
みんとひろば…☎0157-22-2703
北見おやこ劇場…☎0157-31-2656
北見商工会議所…☎0157-23-4111
㈱ドコモCSクリエイト北見支社(旧北見支社)…☎0157-36-1201
ブックキャビン…☎0157-33-1653
北見芸術文化ホール様からチケットをご提供いただいております。ご応募はYukaiプレゼントをご覧ください。