



温かな人柄が魅力的な草香もえさん (撮影: 高道智子)

ハーブとの出会いは30代の頃。結婚を機に移り住んだ大田区の自宅屋上で、ガーデニングをはじめた。最初は家族のため、そして自身が楽しむための趣味だった。育てたハーブを料理に、乾燥させてお茶に、そしてフラワーアレンジメントにして楽しんでた。

「屋上でハーブを育ててみたら、本当によく育ちました。栽培も簡単で、アレンジもあまりにも面白いので、友人知人にその魅力を伝えはじめました。」

一杯のハーブティーでも、その効果はあなどれないという。「西洋で薬

@ 食べ物がカラダをつくる

とされている葉をお茶として飲むわけですから、カラダに良いのも当然です。冬から飲み続けると、春先の花粉症を和らげてくれるハーブティーもあるんですよ」と草香さんは言う。

友人や仲間にはハーブの栽培や活用方法などを伝えるなか、上級ハーブインストラクターの資格を取得。ハーブの専門雑誌にレシピを連載するなど活動を広げていった。しだいに、興味の範囲はハーブのみに留まらなくな



@cafeでは大森にまつわる「ひと」をクローズアップ。編集部がその素顔に迫ります。

すべての始まりはハーブから

日本中医食養学会常任理事
国際中医薬膳師
JHS認定 上級ハーブインストラクター

第43回 **草香もえさん** くさか・もえ

★～ゼロから始めるプロ資格～「2015年度 薬膳初級講座」
6月開講 申込み締切り:5月20日
問合せ●日本中医食養学会事務局 TEL: 03-3818-1090

★「ハーブ薬膳料理講習会 in 大田文化の森」
日時:6月24日(水) 10～13時 定員:30名
問合せ●ハーブ薬膳もえの会 (担当 北岡)
mitsuko-kitaoka@msf.biglobe.ne.jp

薬理作用を組み合わせた食事のこと。「食物にはそれぞれにカラダを温め

「おいしいこと」だと草香さんは言う。「薬は多少苦くても、健康のためだと思えば飲みますよね。でも薬膳はあくまで食事。どんなにカラダ

草香さんは現在、大田文化の森でハーブ薬膳料理教室を隔月で開催中。毎回2時間でデザートを含め4品を作る。レシピにはそれぞれの食材の薬理作用を記載しており、講座を通して薬膳の知識と料理の技術を同時に学ぶことができる。「参加者の方に、気軽に自宅で作っていただきたいんです」という思いから、作り方はどれもシンプル、食材もスーパーで購入できるものばかり。

薬膳料理で一番大切なことは何か。その答えは、「おいしいこと」だ

「簡単！おいしい！ハーブ薬膳料理！」

草香さんは現在、大田文化の森でハーブ薬膳料理教室を隔月で開催中。毎回2時間でデザートを含め4品を作る。レシピにはそれぞれの食材の薬理作用を記載しており、講座を通して薬膳の知識と料理の技術を同時に学ぶことができる。「参加者の方に、気軽に自宅で作っていただきたいんです」という思いから、作り方はどれもシンプル、食材もスーパーで購入できるものばかり。

薬膳料理で一番大切なことは何か。その答えは、「おいしいこと」だ



5月の屋上ハーブガーデン風景

る、冷やす、余分なものを排出して調子を整えるといった作用がありま

その後、草香さんは中国の国立大学である「北京中医药大学」の日本校で「国際中医薬膳師」の資格を取得。卒業後、東洋の薬膳と西洋のハーブの知識を融合し、独自の「ハーブ薬膳料理」を生み出した。「食物やハーブの薬理作用を、薬膳の知識で最大

草香もえさんおすすめレシピ

「夏のハーブドリンク」

◆ハイビスカスティー + パイナップルジュース

作り方 (1杯分)

- ① ハイビスカス(ドライ)小さじ1強に熱湯150mlを注ぐ。出来上がった濃いハーブティーを冷ます。
- ② グラスに氷とパイナップルジュースを入れ、その上に冷ましたハーブティーを静かに注ぐ。



[編集後記] ■景気が良くなったのかなあと思いつつも、モノを大切にすることが大事。ということと特集はリサイクル。モノを売る体験は大も子どもも楽しい。■昨年度実施した地域アナウンサー養成講座。好評につき今年度も継続。講師は「とくダネ」のレポートも務めた緒方昭一さん。地域情報を発信できる人が増えるのは嬉しい。(お)

[STAFF]
Publisher / Editor in chief 鶴岡 修
Advertising 江上智子
Writer 猪瀬雅子・柘植彩子(1) 山田智士(2) 武藤花奈(3)(4)
Illustrator & DTP Operator 池田英子 高道智子 町田あゆみ
Special Thanks 丸本文恵 たかだあや

稿、講演など益々広がりを見せる草香さんの活動。驚くことに、営業活動はほとんど行っていない



大人気のハーブ薬膳料理教室

※「中医薬膳」中国の伝統医学であり、いわゆる中国漢方。参考：インテグラ産業株式会社 (HPより)

「私の活動はすべて、ひとりでも多くの方のカラダと心を健康にし、人生を楽しんでいただくことが目標です。健康は何よりも大切です。健康が無ければ、人生何も楽しめませんからね」と和やかに語る草香さんの表情に、自然と肩の力が抜ける。食べ物や食生活と向き合うことで、人生観や幸福の価値観が大きく変わることもある。草香さんが忙しい現代社会に問いかけ、伝えてくれているメッセージを素直に受けとめたい。

に良い料理でも、美味しければ食べてもらえませんか。」

その言葉どおり、草香さんのハーブ薬膳料理は「簡単でおいしい」「気軽に作れるのに、手の込んだ料理にみえる」と大好評だ。

参加者の年齢は幅広く、リピーターも多い。和やかでのびのびとした雰囲気、来た時より元気になって帰っていく参加者の姿も。「参加者の方の笑顔は何より嬉しいですね」。

料理教室を主宰するのは、「ハーブ薬膳もえの会」。草香さんの活動に賛同する人々が2007年に立ち上げ、約10名のスタッフが有志でサポートしている。会員数は100人を超え、その人気の高さが伝わってくる。料理教室、雑誌への寄

4面のご案内

★ひと
まちで出会った、頑張っているひとの素顔に迫ります。次はあなたかも…?

NO. 2015年2月
42 大高 真さん
[大森山王合気道教室 代表]

NO. 2014年11月
41 菊地真紀子さん
[合同会社VALN 代表社員]

NO. 2014年8月
40 川崎景太さん
[フラワーアーティスト]

NO. 2014年5月
39 大河原明子さん
[JCN大田 番組制作]

●バックナンバーはウェブで！
www.oomori-cafe.com

サマセール

6月初旬～7月下旬

無料体験イベント開催

フラワーアレンジメント体験
イタリアンデザート体験
利き酒体験 篆刻体験など

無料体験内容は予告なく変更になる場合がございます

山王ココ商店街

私たちは大森まちづくりカフェを応援しています。

Yayoi BLDG. Co., Ltd.

株式会社 やよい建物

東京都大田区仲池上 1-10-3 ☎ 03-5700-1685

最新物件情報はホームページ
http://www.yayoi-bldg.com/

やよい建物 検索

ブログも好評 「大田区西で暮らす」 http://blog.goo.ne.jp/fureai2006/

田町法律事務所

多彩なニーズに迅速にお応えします

田町・三田より抜群のアクセス

弁護士 山岸宏彰 TEL 03-5765-6460
弁護士 脇 奈穂子 TEL 03-5765-6461

〒108-0014
東京都港区芝5-30-11 山和ビル2階

JR田町駅(西口)、都営地下鉄三田駅(A3出口)よりいずれも徒歩4分