

こんにちは！ **Wa-Cha green power**です。

今年の冬は一段と寒いですね。皆さまはいかがお過ごしでしょうか。

豪雪など大寒波による被害に遭われている方々に心からお見舞い申し上げます。

今回のハーブのある暮らしは今年初めての発行です。

昨年もたくさんの皆さまにWa-Cha green powerのハーブをお届けすることができ感謝でいっぱいです。

2018年もどうぞ宜しくお願い致します。

さて、寒い冬はあたたかい料理が食べたいですね。

そこで今回はハーブミックス-8mix-を使って、簡単に作れるあったかハーブポトフの作り方をご紹介します。

栄養価が高いことに注目され話題になっているサバの水煮缶を使ったポトフです。

ハーブミックス-8mix-を使うことでサバの臭みが緩和され美味しく仕上がります。

簡単ですが魚と野菜の栄養たっぷりの一品ですので、ぜひ作ってみてくださいね！

そして、今回から<知りたい！ハーブの良いところ>というミニコーナーのなかでハーブのミニ情報をお伝えします。

今回はローズマリーの良いところですよ！

*Wa-Cha green powerは無農薬にこだわったハーブを使っています。
いろんな食べ方、飲み方で楽しんでくださいね♪

栄養満点！簡単に作れるあったかハーブポトフ

<材料> (4人分)

サバの水煮缶	1缶
カブ(小)	5つ
大根	1/4本
ニンジン	1本
玉ねぎ(小)	1つ
ジャガイモ	2つ
しめじ	1房
塩・コショウ	少々
オリーブオイル	50cc
ハーブミックス-8mix-	大さじ2

*野菜を変えても美味しく作れます。

*水煮缶に味が付いているので塩は好みで加減してください。

<作り方>

1. 野菜の下準備です。
・カブは四つ切り
・大根、ニンジンは拍子切り
・玉ねぎはくし形切り
・ジャガイモは一口大に切ります。
・しめじは石づきを切って小房に分けましょう。
2. 1で準備した野菜をお鍋に並べます。
3. 野菜の上にサバの水煮缶を漬け汁ごとのせます。
4. ハーブミックス-8mix-とオリーブオイル、塩・こしょうを加えます。
5. 鍋に蓋をして、強火にかけ煮立ってきたら中火にして15~20分煮込むと出来上がりです。

*水分は野菜から出てくるので必要ないですが、鍋や火加減の状態で水分が飛んだ場合は少し水を加えてください。



<知りたい！ハーブの良いところ> ~ローズマリー~

ハーブミックス-8mix-は様々な特徴を持つ8種類のハーブが入っています。そのなかのひとつローズマリーは抗酸化作用や記憶力向上などが有名です。冷え性やむくみにも良いとも言われています。抗酸化作用と記憶向上というところから「若さを取り戻すハーブ」とも言われているそうですよ。ちょっと知っておきたいですね！

ハーブミックス-8mix- (お試し)	5g	345円 (税込)
ハーブミックス-8mix- (お得用)	30g	1,620円 (税込)
(バジル・タイム・ローズマリー・レモンバーベナ・マジョラム・アニス・ラベンダー・マリーゴールド)		

Wa-Cha green powerは(特活)アジア女性自立プロジェクト(AWEP)を応援しています。AWEPはフェアトレードなどを通じてアジアの女性の自立に取り組む団体です。

<http://tcc117.jp/awep/>