



(手向をかける心配無用
楽観主義のハーブを育てよう)

ハーブの金本から学ぶだけ
私や皆エムの人生が変わっていくと思います。(笑)

私の大切は皆エムにお伝えしたいこと!!
ハーブを植えて(コンテでも良い)育ててほしい!!
自分の手で育てたものほど! 安心できるものはない!!

最近私日々調味料に興味かかっています。
自分の健康、家族の健康をまずかき身とに賢くありたい。
世界も食生活の見直しをしています。
日本はまた"耕"違山でいるらしい。
ハーブを調味料としてふんだんに使う。

調味料を添加物の固まりから自然のうま味へ。(食事を制限せず
使うための)食材その味を変えたりお金もあまりかかりません!!
まずは、健康の為に調味料を見直しましょう!!



タム・ローズマリー・ローリエ
コモンセージと塩のみ

調味料にハーブは、かかせません。ハーブを使うとコンソメも使わなくなる。

昔からの厳選した本物の調味料、醤油、味噌、酢、酒、塩には
拘ります。良い塩は身体をあたためてくれます。

なるべく石臼米唐は使わない。

上の5つの旨味調味料にハーブとオリーブオイル、ごま油
など加えてから日々の食事をいただきます。

まずスーパーズ: へちまのハーブを買うより

ガーデンの皆エムは自分で育てよう!!

育てるといいと始まる!! 食材を何時でも手軽に
り又穫れる。安心、安全です。ハーブの料理を研究!!



自給自足の一歩に
ハーブを育てよう!!

・ローズマリー・コモンタイム・コモンセージ・ニンニクは必須です。

一番の調味料はハーブソルトを作ります。(買うと高いです)

肉料理の味付けに 塩とハーブはかかせません。

パスタ、ハンバーグ、焼肉、和食、シチュー、サラダ、鍋、

ロースビーフ、など々。

ほとんど 毎日のように/全ての
お料理に使います。

- ・タイム
- ・バジル
- ・フェンネル
- ・ミント
- ・月桂樹(ローリエ)
- ・パセリ
- ・シモンダラス

ハーブ
たみこエムおすめ



グレイスのfacebook いいね! お願いします。

<https://www.facebook.com/graceofgarden/>