

魔除けリース

先日ツイッターでみつけた『魔女の12ヵ月』
と魔女好きには私にとり魅力的な本です。
自然を尊ぶ文化の尽きた魔女の暮らしを知恵
その中に作りたかったリースがありました。
私の庭の材料でできるように少しアレンジしてみました。
キッチンに飾ると良いらしいです。



- ・ローリエ
- ・サントリナ
- ・ローズマリー
- ・ラベンダー
- ・コモンセージ



＊キッチンには
スワッグも良いですよ!!
お料理に使いたから
飾るのかわります。
キッチンに吊ります。

- ・コモンタイム
- ・ローズマリー
- ・ゼラニウム
- ・ラベンダー
- ・コモンセージ



手作りケーキ
〇〇個も頂い
ちやいました!

My Time

今年の冬は、リンゴのコンポートと野菜スープを乗り切りたいです。
リンゴのコンポート リンゴはよく使えます。煮ておくと日持ちもして安心です。

昨年からもう何度作ったことか?
ブームは暫く続きます。

- ② リンゴは生で食べるとか加糖すると...理由
- ① 日持ちする。冷凍もできる。
 - ② とにかく美味しい
 - ③ ヨーグルトにかける。ハチミツのかわり
 - ④ 栄養効果が高い
アロエは9倍とか?
 - ⑤ リンゴのビタミンCは熱に強い



リンゴのコンポート



— 自己流 —

- ・リンゴ 3個位
 - ・レモン 1個
- 冷水を入れたら煮ます。(弱火)
- ・バニラエッセンス
 - ・シナモン
 - ・ラム酒
 - ・蜂蜜ハチミツ
- あつても
かたても
- ♥ 私はリンゴ糖も適量入れます。



野菜スープは塩こしょうのみで味つけです。
私は具は聴きます。

濾した野菜スープ→



冷えとり健康法

最近体温が上がらずとも交感神経を感じています。
毎山は...です!! 興味のある方は検索してみたい。

ブログ、インスタ、FB

随時更新しています!

