



Live with herb

Tamura engei



Camp BBQ

キャンプ
バーベキュー

ハーブを楽しむ
ハーブと一緒に暮らす



自家製サラダを。

ロケットサラダ・フェンネル・
ディル・スूपセオリ・チャイブ

香りを効かせて風味をアップ！

魚料理に添えて。

イタリアンパセリ・ディル・
チャービル・フェンネル

生臭さを消して、
風味づけの効果あり！



※メスティンの底に
少しシワシワにした
アルミホイルを敷いて
おくとハーブが
焦げにくい。



ローズマリー・オレガノ・タイム
スूपセオリ・各5センチ位の枝・岩塩

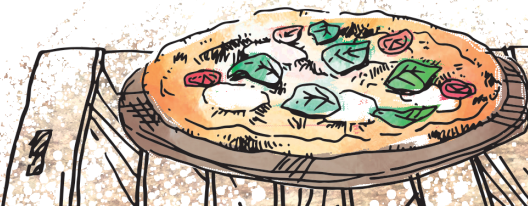
摘み取っておいた
ハーブの葉を
メスティンに入れ、
弱火でメスティンを
左右に振り、乾燥させる。
葉の音がカラカラと
変わったら、取り出し、
すり鉢ですり、岩塩を
加えて完成！

簡単ハーブソルトを作ろう！

ヒザ、肉料理に。

バジル・オレガノ・ローズマリー・
タイム・セージ

臭みを消して香味を追加！
胃もたれ防止にも効果あり。



モセートに。

イエルパブエナ20枚程。
ホワイトラムと炭酸で♪

