



食育ソムリエコーナー

しょいか〜ご習志野店 多木 博美

今年もいちごの季節が来ました！いちごフェアということで、リップバームの作り方を紹介します。いちごはビタミン C が豊富。さらに、材料に使うはちみつも保湿&殺菌作用に優れているので、唇に優しく、ほんのり甘い香りがするリップバームです。ハンドクリームとしても使えます♪

塗った後に手を洗っても水を弾くほどの保湿力があるので、是非、手や足に塗ってみてくださいね。(スタッフにもお客様にも好評でした！)

いちごの他に、柑橘や野菜も同じように作れます。いちごの種類によって色味が違い、チーバベリー、紅ほっぺ、とちおとめのような果肉が真っ赤な品種は色が綺麗で、特に果汁が多く、手に入りやすい紅ほっぺがオススメです！

いちごのリップバームの作り方

★好きないちご ... 50g ぐらい(2 回分作れます)

(大きないちごの場合は 2 個、小さないちごの場合は 5〜6 個)

※いちごの種類によって色が違います。完熟した真っ赤ないちごがオススメ！

★はちみつ ... 小さじ 1/2 ★オリーブ油 ... 大さじ 1

★蜜蝋 (別名ビーズワックス) ... 3g(精製しているものがオススメ)



① 深い小皿にヘタを取ったいちごを入れ、電子レンジで 40 秒〜50 秒加熱する。

② いちごをスプーンで潰す。潰したものをキッチンペーパーで濾す。

絞った汁にはちみつを入れ、よく混ぜ、いちごシロップ完成。

③ オリーブ油と蜜蝋をステンレス製の小さい入れ物が耐熱紙皿に入れ、湯煎しながら蜜蝋を完全に溶かす。

※レンジの場合は、深めの小皿に入れ

500W で1分～1分20秒ほど温める。

④ ③にいちごシロップを小さじ1入れ

温かいうちに素早く混ぜる。柔らかいうちに

フタ付き容器に入れ、リップバームの完成！

※冷めるとすぐ固まるので注意。

固まって混ぜにくい時は、再度湯煎すると柔らかくなる。

(レンジの場合も少しだけ再加熱する)

※冷暗所もしくは冷蔵庫で保存し、1週間ほどで使い切ってください。



リップバーム作りで使ったものを解説！

オリーブ油

精油された純度の高いオリーブ油。医薬品のため、食べられない。

皮膚の保護などに使われる。ヘア、ボディ、ハンドケアとして使用している人もいる。

※ドラッグストアなどで100ml500円ほどで販売しています。

蜜蝋(みつろう)

ミツバチが巣を作る時に、はちみつを食べて分泌する

天然の蝋《ろう》のこと。肌を柔らかくする効果や木材

革製品の保護、手作りロウソクの材料に使われている。

蜜蝋ラップも作ることができる。(作り方はネットでチェック！)

※アロマショップやネットでビーズワックスと言う名前で販売しています。価格は1000円前後。

※精製しているものと未精製のものがあり、未精製は香りが強いので、バームには

精製したものがオススメ！



このリップバームは、実は元食育ソムリエの岡井さんのレシピなんです。

食べても良い物は体にも良いのでは？ということで昔、考案してくれて、すごく素敵なレシピだったので、試作を重ね、昨年ワークショップで復活させました！

(初期のバックナンバーにも残っているのでぜひ見て下さいね。)

3月8～9日に【いちごフェア第2弾】【みつばちの日】(予定)

どちらかの日程で、リップバームのワークショップを予定していますが

詳しく決まったら、インスタ担当の私がすぐにお知らせします(笑)

主にストーリーズで習志野店の最新情報を

お知らせしていますので、ぜひフォローしてくださいね！



イチゴの種類によって色味が違って面白い！

柑橘や野菜でも作れますよ！



いちご5種



【昨年のワークショップの様子】

15分以内に完成！好評でした(^o^)

