

講師：草香もえ



JHS上級ハーブインストラクター・国際中医薬膳師、グリーンアドバイザー。大田区の自宅でハーブを育て、ハーブと暮らす心豊かな生活を提案し続けている。ハーブのもたらす楽しさや、健康法を各地の講座や講演、雑誌で紹介すると共に、西洋のハーブと東洋の薬膳を融合させた「ハーブ薬膳料理」を生み出し、講習会を開いている。著書「はじめてのハーブ（ナツメ社）」「和みのレシピ（宝島社）」など。「栄養と料理」に“おいしいハーブ生活”連載。

