



ポプリはどうやって作るの

かおりの高いハーブ、スパイスなどを中心に、いろいろな素材を混ぜ合わせ、それをつぼに入れ、じっくりとねかせたものをポプリといいます。ミックスされたかおりを楽しみます。

ごく簡単なポプリの作り方

まず、自分の好きなハーブの花や葉を用意します。次に、それらをビニルぶくろに入れて混ぜ合わせてから、エッセンシャルオイルを1～2しずくたらします。1日に数回、ビニルぶくろの中を大きくかき回します。約2週間で、ポプリができ上がります。

ドライポプリの作り方

中心になる素材として、ラベンダー、ローズ、レモンバーベナ、ホップなどを用意します。この素材を引き立てるものとして、シナモン、クローブなどのスパイス、ローズマリー、ミント、サザンウッドなどのハーブを用意します。

最初に、素材を十分にかわかします。これらの素材を混ぜ合わせ、エッセンシャルオイルを2～3しずく加えて、密閉容器に入れ、4週間ぐらい暗くて冷たい場所に置いておきます。かおりがよく混ざるように、密閉容器をときどき、ふります。これででき上がりです。

でき上がったポプリを、まくら、クッション、ぬいぐるみなどに入れたり、ハンガーといっしょにつるしたりして、楽しみましょう。（監修・田代 脩）

