

すずなだより

毎年連休明けには「梅酵素(酵素に青梅を漬けたもの)」をご紹介していましたが、今年は、簡単な「ハイビスカス酵素」をご紹介したいと思います。

ハイビスカスのアントシアニンの赤紫色が、トロピカルでおしゃれで、楽しみながらお飲みいただけます。



* 作り方は、

◆ 酵素400~500ccに食用ドライハーブのハイビスカス10gを2~3日漬け込むだけ!

(1週間くらいしたら花びらは取り出します。花弁は、お風呂に入れて酵素風呂に)

「梅酵素」は1週間~10日くらいで飲めるようになり、一般的な梅ジュースや梅酒より短期間で飲めるので好評でしたが、「ハイビスカス酵素」はさらに短く2~3日で飲んで、ドライハイビスカスをそのまま入れるだけです。

しかも、梅の場合は水分が出てくるので、濃度を一定する為に漬けて1週間10日間は容器の底から混ぜる手間が必要でしたが、ハイビスカスはその必要もなくより簡単です。

そして、酵素に含まれない「ビタミンC」も摂れ、美肌にも健康にも良いし、クエン酸がたっぷり含まれていて疲れにも良く、夏バテなどにもおすすめです。

ハイビスカスの酸味は強く、特有の渋みがあり、ハーブティでそのままだと苦手…と言う方もいらっしゃるようですが、酵素に漬けておくことで渋みも抑えることができ、酸味が生かされます。

「ハイビスカス酵素」の味は、さわやかでさっぱりしていて、「しそジュース」に似ています。

「しそジュース」の場合は、砂糖もクエン酸も加えますが、ハイビスカス酵素の場合、酵素の有効成分と素材の持つ天然のクエン酸や諸々の有効成分やビタミン類などの機能成分もプラスされ、スポーツドリンクとして飲んだりされるそうです。

また、天然の材料で作れ、酵素の甘みを生かしてつくられていますし、添加物も入っていないので安心してお飲みいただけますから、「ハイビスカス酵素」を1日1杯ジュース代りにご家族で健康の為に是非お飲みください。小さいお子様にも安心してお飲みいただけます。

* 飲み方…水で5~8倍程度に割っても、お湯で割ってホットでもおいしいです。

ニラドレッシングの活用

先日、農家の生産者の方達で経営されているレストランで、生にらを使ったドレッシングができてとてもおいしかったので、酵素料理でアレンジし、あらゆるお料理にも使い回しができるのでご紹介したいと思います。(このレストランでは手作り焼き豚にかけてありました)

作り方 (ここで使っている酵素醤油は、大高酵素で斡旋してもらっています)

- ① ニラは使う前にふげん水に浸け鮮度を高め、気になる汚れを落とし流水で流しザルにあげる。
- ② 合わせ酵素醤油(酵素 1:酵素醤油 1の割合で混ぜる)を作り、ごま油またはすりごま少々を入れる。
- ③ にらは、みじん切り(細かく刻んだ方が成分が出やすい)にして、③に入れて出来上がり。

* アレンジ

・お好みにあわせ、酵素ドレッシング(合わせ酵素醤油に醸造酢柑橘系の絞り汁を0.5~1の割合を入れたもの)でもOK。

・サラダ、揚げ物、刺身、納豆、冷奴、麺など、どんなものにかけても合います。

にらは、冷水性にも疲労回復、おなかにも良いし、夏バテにも良いそうです。

ただし、夏場になると若干筋っぽくなるものもありますが、みじん切りで使う分には大丈夫です。

