

本格的な冬も間近になり、低温、乾燥など、健康・美容ともに好ましくない時期になってきました。今年は風邪やインフルエンザに加え、新型コロナも増えてしまい、少しでも健康でいられるように心したいものです。

さて、風邪などの予防に、消毒や殺菌を推奨されています。でも、悪玉菌やウイルスなど有害なものだけに働きかけるのなら良いのですが、善玉菌などの有用菌にまで影響がでることも。お医者さんは、風邪予防にこまめに水分補給するそうで、のどの粘膜の乾燥を防いでいるのだそうです。

しかし、のどが渴いていないのに、水分補給をするのは、なかなか難しいですよね？

水分がなかなか取れない方が、のどを潤わせるのに有効なのが、のど飴です。

「酵素のど飴」は、てんさい糖、水あめ、OE飲料のみの身体にやさしく、おすすめです。



また、OE飲料にのどの炎症や咳に良いと言われる「かりん」や体を温める「生姜」を漬け込んだ、体にやさしい健康づくりのポイントをお伝えしたいと思います。OE飲料を飲むだけで、体調管理になりますが、他の素材を漬け込むことで、素材の良い成分も一緒に摂ることができるようになりますよ。

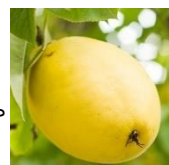
★のどにやさしい「かりん」の利用

かりんは、のどの炎症や咳、疲労回復などに良いとされる成分「アミグダリン」を含んでいます。

かりんシロップやかりん酒だと、抽出するのに何か月もかかり、若干の渋みが残ります。

OE飲料で漬ける「かりん酵素」なら、浸透圧が高く、早く抽出され、10日～2週間

できあがるから、風邪の季節に間に合うと思いますので、助かります。しかも、渋みも残らないから、小さなお子様でもお飲み頂けます。



★生姜の利用

11月は、自然栽培の生姜の収穫期で、OE飲料で漬ける「生姜酵素」もおすすめです。

生姜の成分…生の時→血流を良くするジンゲロール、

加熱や乾燥すると→体を温めるショウガオール に変わります。

60度→ジンゲロールとショウガオール両方存在、100度→ショウガオールが多く存在。

冷え対策には、体を温めるだけでなく、血流を良くすることも、腸の働きを良くすることも大事ですので、飲みやすい60度でお湯割りにすると、両方の成分が摂れるのでおすすめです。



\*酵素 de クッキング 今回は、かりん酵素、生姜酵素の漬け方、ポイントをご紹介します。

♪共通のポイント…漬け込む材料は、なるべくふげん水できれいに洗い、水気をふき取る。

漬け込むビンなどの容器は熱湯をかけ、乾かしてから使います。

漬込んだら、約1週間は底の方からかき回し混ぜます。



おいしく飲んで  
くださいね♡

♪かりん酵素の作り方(OE飲料 1本に500g)

・洗ったかりんを縦に切り、1cm程の半月またはちよう切りにし、種ごと漬け込みます。

虫が入り、種の所に茶色い粒粒のフンがびっしり入っていることがあります。

種の成分が大切なので、種は水洗いして使いましょ。

♡飲み方…原液でも、水やぬるま湯で割っても構いません。(種は食べないでね)

少しでものどの粘膜をうるおすような気持ちで、ゆっくり飲みましょ。

♡保存…かりんは、1ヶ月くらいしたら、取り出すか、かりん酵素をビンに移し替えます。

長期保存の場合…アルコール醗酵しないように、暑くなる前に冷蔵庫や冷暗所で保存ましょ。

♡取り出したかりんは、ストッキングやネットに入れて、お風呂に入れると、良い香りもして、体も温まり、お肌もスベスベになります。

残り湯やかりんの実(小さくして)は、花壇や畑にあげると肥料になります。



♪生姜酵素の作り方(OE飲料 1本に400g)

・生姜をふげん水できれいに洗い、水気をふき取り、スライスまたは千切りにして

OE飲料に漬け込みます(ひね生姜でも、なるべく皮ごと)。3、4日目から飲み始められます。

♡「生姜酵素」の漬け込んだ生姜は、お煮つけや生姜の佃煮や酢の物などに利用できます。

♡保存も効き、シャキシャキ感も損なわないので重宝します。

