



やっと梅雨明け宣言ができました。
じとじとじめじめ、今年の梅雨は長かったですね。
これから野菜やお米が品不足になりそうとか。
世界的な異常気象とはいえ、頭の痛いことです。

先日、配布されたミニコミ誌を見ていたら、新生姜のジャムの作り方が載っていました。
早速作ってみたら、これが辛いけど美味しい！
生姜は、胃を温めて食物の吸収を助け、消化を促進してくれます。
また、体の末端まで血行を促して温めてくれるので、冷房や冷たい食べ物、飲み物で体を冷やしがちなこの時期にぴったりなジャムです。
そのままパンに塗って食べてもおいしいし、紅茶に入れてジャム・ティーにしてもよし、お湯で溶いて生姜湯にしても簡単で体がより温まります。

新生姜ジャムの作り方

- ① 新生姜100gを汚れたところをこそげ落として、すりおろす
- ② 耐熱性の容器に、①と砂糖100g（茶色い砂糖のほうが味が軽くなります）
蜂蜜大さじ2・レモン汁大さじ1・水大さじ1
を入れてレンジで5分加熱
- ③ いったん取り出してかき混ぜ、ゆるいようなら、さらに2～3分加熱
（まだ、ゆるいかな位でやめておく。加熱のしすぎはがちがちに固まります）
- ④ しっかりと冷ましてから、冷蔵庫で保管

☆ ひね生姜の場合は、皮をむいて100gで

紅茶は、アイス・ティーより、やはり温かいもののほうが合います。
今度、お肉料理に使ってみようと思っています。
美味しくできたら、またご報告させていただきますね。

8月お奨めのエッセンシャル・オイル・・・ジンジャー



精油としての生姜は、やはり風邪をひいたときにお勧めの一品です。
特に鼻水が出たり、のどの痛みを伴う時に役立ってくれます。
欧米人はジンジャーが甘い香りと感じるようで、ケーキやクッキー、パンに使います。

8月のハーブ・ティー

今月ご紹介した新生姜のジャム・ティーです

オレンジ・ペコ&新生姜ジャム

トリートメント後のハーブ・ティーは、その日のお客様の体調に合わせたブレンドでお出しします

aromatherapy・salon

rose・drop

吉田 浩子

TEL 090-3578-4048

静岡市清水区中矢部町19-17