

# フードコーディネーターに教わる ジンジャードリンクで ぽっかぽか!

体の芯から

厳しい寒さが続き、冷え性の人にはつらい季節。  
体の中から温まるしょうがのドリンクで、  
ほっとひと息つきませんか。

今月のマイスター  
嶋田葉子さん

オーガニックレストランやインテリアショップ勤務を経て、現在は料理企画やケータリングを行う「labo85」主宰。著書に「こんなに使えるジンジャーシロップ」(家の光協会)。



甘いシロップと、  
りんごの甘酸っぱさが冬にぴったり  
ジンジャーアップルティー

**材料(2人分)**  
ジンジャーシロップ……100ml  
ジンジャースライス  
(シロップを作ったときにできるもの)……4枚  
紅茶の葉……6g(ティーバッグ2個分)  
りんご……½個  
湯……400ml  
シナモンスティック……1本

**作り方**  
1 小鍋にお湯を沸かし、紅茶の葉、ジンジャースライス、シナモンスティックを入れ、紅茶を煮出す。  
2 耐熱ポットにひと口大に切ったりんごとジンジャーシロップを入れ、1を注ぎ入れて少し蒸らす。

こんなにすごい!しょうがパワー

### 体を温める

しょうがに含まれる辛み成分や香りの成分には、血行を促進して、体を温める働きがあります。

### 免疫力をアップ

辛み成分には、白血球の働きを活性化させる働きも。免疫力が高まり、ウイルスや細菌に強い体を作ります。

### 老化防止

しょうがには、老化の原因となる活性酸素を取り除く抗酸化作用があり、シミやシワの予防も期待できます。

## ジンジャーシロップを 作ってみよう

ドリンクのベースとなるのがこのシロップ。  
ことごと煮るだけで、簡単に作れます。

### 材料(500ml分)

しょうが……350g(皮付き)  
きび砂糖(または黒砂糖)……300g  
水……480ml  
レモン汁……大さじ1杯

### スパイス

黒粒こしょう……5粒  
A 赤唐辛子……1本  
ローリエ……2枚

### 手順①



しょうがは洗って皮をむき、繊維に沿って2~3mmの厚さにスライスしてボウルに入れ、きび砂糖を加えて全体にまぶす。

### 手順②



砂糖の脱水作用で水分が出てくるまで、そのまま2時間以上おく。時間があれば、ひと晩おいてもよい。

### 手順③



②を鍋に移し、水、レモン汁、お茶バックに入れたAを加える。強火にかけ、煮たらアクを取り、中火にして約30分煮る。

### 手順④



火を止めてお茶バックを取り除き、室温になるまで冷ましたらこしてシロップとスライスに分ける。スライスは手で絞って汁気を切る。

シロップは、きれいに洗って水けをふきとった保存瓶に、スライスはプラスチック製の密閉容器などに移し、冷蔵庫で保存。シロップは約2週間、スライスは1~2週間で食べきりましょう。

### お茶からお酒まで、バリエーション豊富!

## ジンジャードリンク レシピ

### やさしい味で、ほろ酔い気分 ホットジンジャー梅酒

**材料(1人分)**  
ジンジャーシロップ……50ml  
ジンジャースライス……2枚  
梅酒……50ml  
湯……50ml  
梅酒の梅(あれば)……1個

**作り方**  
耐熱グラスにお湯以外の材料を入れ、お湯を注ぐ。



### 香ばしさ&コクが広がります ジンジャーほうじチャイ

**材料(1人分)**  
ジンジャーシロップ……50ml  
ほうじ茶の葉……3g(ティーバッグ1個分)  
湯……50ml  
豆乳(または牛乳)……100ml

**作り方**  
1 小鍋にすべての材料を入れ、沸騰させないようにお茶を煮出す。  
2 茶こしでこしながら、1をカップに注ぐ。  
\* 1に好みでジンジャースライスを加えても。



### 甘さと辛みの絶妙なバランス ジンジャーホットココア

**材料(1人分)**  
ジンジャーシロップ……50ml  
純ココアパウダー……大さじ1杯  
ビターチョコレート……10g  
豆乳(または牛乳)……100ml  
湯……50ml  
カイエンペッパー(または一味唐辛子)……ひとつまみ

**作り方**  
1 カップにココアパウダー、ジンジャーシロップ、細かく刻んだチョコレートを、お湯を2回に分けて注ぎながら、チョコレートが溶けるまでよく混ぜる。  
2 小鍋で沸騰させない程度に豆乳を温め、1に少しずつ注ぎながら混ぜ合わせる。  
3 2にカイエンペッパーをふりかけ、よく混ぜる。  
\* 2で豆乳を温める時、好みでジンジャースライスを加えても。



これがあれば、  
いろんなドリンクが  
楽しめますよ!

MESSAGE

---



---



---



---

毎日続けて若々しく美顔レッスン 「歯みがきエクサ」～ほうれい線をリセット～



**1**  
歯みがきした後、歯ブラシを口にくわえて吸い、頬をすばませて8秒間キープする



**2**  
歯ブラシの背をほうれい線の内側に当て、しわを伸ばすように上から下へとゆっくり3回動かす



**3**  
歯ブラシの背でほうれい線を内側から伸ばし、その上から頬を軽く30回たたく。歯ブラシを持ち替え、反対側も同様に行う

宝田恭子 / 宝田歯科医院院長

sun.	mon.	tue.	wed.	thu.	fri.	sat.
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11 建国記念の日
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29			