

産直商品を使って元気レシピ



土しょうがの辛味成分には**発汗作用**があり、昔から風邪の生薬として利用されてきました。また、胃を刺激し**消化を良くする効果**もあります。



漂白剤不使用

香りづけや薬味に

産直

1146

毎週 高知県
企画 四万十川源流水を守る会

四万十川の土しょうが

100g前後

四万十川源流地域、きれいな環境で栽培される香り、風味ゆたかな土佐しょうがです。

本体 **100**円
(税込 108円)

ジンジャーシロップ

ginger



作りおきができる、身も心も温まるシロップです。

材料
(作りやすい分量)

産直 1146 四万十川の土しょうが
..... 200g

三温糖 200g

産直 1143 瀬戸内レモン(搾る)
..... 大さじ1

A ローリエ 2枚
クローブ 3粒
水 1カップ

作り方

① 土しょうがはしっかり洗って汚れが気になる皮を除く。繊維に沿って薄切りし、砂糖をまぶして2時間ほどおく。

② 鍋に①とレモン汁、Aを入れて中火で煮る。アクが出たら取り除き、30分位煮る。火を止め、そのまま冷ましてざるで濾し、熱湯消毒したビンなどで保存する。

ワンポイント

シロップは270ml位作れます。冷蔵庫で保管し、2週間程で使いましましょう。しょうがは、ローリエとクローブを除き、粗みじんにとって砂糖適量を加えて煮れば、おいしいジャムになります。

- ・紅茶とあわせてジンジャーティー
- ・甘酒に加えてポカポカしょうが甘酒
- ・フルーツシロップ煮の風味付けに

