

太陽のお勧めは、梅の効能を最大に引き出す羅漢果で・・・！

# 羅漢果梅酒 & 梅ドリンク

## 梅酒の効能

薬膳学でいうと、梅酒は**慢性胃炎、消化不良、不眠症、心臓病、ぜんそく、咳、たん止め**に効果があり、しかも焼酎が加わることで**血流改善、冷え性、肩こり**にも効き目があると言われています。しかし一般では大量の「**砂糖**」を使用するため、**血圧・血糖を気にする方もいます**。肉体労働をする人ならともかく、激しい運動をしない現代人にとって**梅酒の糖分は逆にカロリーオーバー**となり、逆に**体を冷やし、血圧、血糖を高めること**にもなりかねないのです。



そこで、砂糖を「**羅漢果**」に変えてみましょう！



## 羅漢果の効能

中国では、高級薬用酒には、ほとんど羅漢果が入っています。羅漢果を入れることで**梅の成分を酸化から守り、アルコールの代謝分解を良くし、肝臓への負担を軽減する**からです。これは、羅漢果のSOD作用によるもので、2時間以内に血液中のアルコールは分解され、二日酔いになりやすく、**血流を良くし、体を暖めます**。

### らかんか 羅漢果梅酒

<材料(4リットルビンの場合)>

- ・梅酒用 青梅..... 1kg
- ・焼酎 35度のもの..... 1.8L
- ・羅漢果顆粒..... 500g~800g (生非焙煎又はゴールドお好みで)

<作り方>

材料をビンに入れ漬け込んだら、たまにビンを手で回します。約2ヶ月したら、梅を取り出して出来上がり。

※砂糖を使用したものは、梅の薬効が砂糖に奪われ減少しますが、羅漢果を使用することで守られ、梅と羅漢果の両方の薬効が加わった薬膳酒ができます。



### らかんか 羅漢果梅ドリンク

<材料>

- ・梅..... 1kg
- ・羅漢果顆粒..... 600g (生非焙煎又はゴールドお好みで)
- ・食酢..... 450ml

<作り方>

ビンに梅と羅漢果を入れ、最後に酢を入れて軽く混ぜます。約1ヶ月で出来上がり。

●おいしい飲み方

冷水で4~5倍に薄めるか、牛乳で割り、ヨーグルト風味のオンザロックにしても美味しいです。甘さが足りない場合には、羅漢果顆粒を加えて下さい。疲労回復に！アルコールの苦手な方やお子様にもオススメです。



青梅のはちみつ漬け

<材料>

- ・青梅 1kg
- ・ハチミツ 800g~1kg

<作り方>

- ①青梅は丁寧に水で洗い、たっぷりの水に2~4時間つけてアク抜きをします。
- ②水気を十分にきり、青梅のヘタをとり除き、竹串やフォークなどで穴をあけます。
- ③殺菌した保存ビンに青梅とハチミツを注ぎ入れて冷暗所で保存し、時々、混ぜて様子を見ます。1~2ヶ月経ち梅の実が萎んできたら出来上がり。

★水や炭酸で割っておいしいドリンクに。梅の実も美味しいおやつとしてどうぞ。



梅かんてん

<材料>

- ・棒寒天 1本
- ・梅シロップ 250cc
- ・(好みで砂糖 適量)

★梅のはちみつ漬けを使ったひんやりデザート。

<作り方>

- ①棒寒天は、たっぷりの水に浸してしっかり戻し、小さくちぎってしぼっておきます。
- ②鍋に、水550ccと戻した棒寒天を入れて火にかけ、煮立ったらあくを取りながら弱火で3分煮ます。
- ③梅シロップを混ぜて容器に流し入れ、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やし固めます。



梅シロップ

<材料>青梅1kg、砂糖700g

<作り方>

- ①青梅はかぶるくらいの水に1~2時間つけてあくを抜き、水気をふき取り、楊枝でヘタを取り除きます。
- ②包丁で半分に切り目を入れ、スプーンを差し入れて梅を半分に割ります。
- ③ボウルに砂糖と②を入れて混ぜてラップをかぶせ、室温で1日おきます。
- ④砂糖が殆ど溶けてきたら、青梅を清潔な保存容器に移し、汁と砂糖はホウロウの鍋に移して一度煮立て弱火であくをとりながら、砂糖を溶かします。
- ⑤④を冷まして青梅の入った保存容器に注ぎ、フタをして冷蔵庫で保存します。1ヶ月後から食べられます。

★梅はお茶うけに、シロップは水で割ってジュースにすると美味しいです。



梅エキス

<材料>青梅2kg

<作り方>

- ①青梅を水で洗い水気をふいてヘタを取り、おろし器で皮付きのまま1個ずつ丁寧にすりおろします。
- ②全部すり終わったらさらしの袋で汁気を絞り残りは捨てます。
- ③絞り汁をホーロー鍋に移し弱火にかけ、あくをすくいながら、じっくりと約2時間煮詰めます。(焦がさないよう弱火で)
- ④とろみが出て色が黒くなり、木べらで鍋底にすじが引けるようになったら出来上がり。

★2kgの梅から出来るのはたった1/2カップですが、薬効は絶大！手放せません。