

みつばち News Letter

～果汁入りはちみつ ゆず蜜編～

いつもお世話になりありがとうございます。

杉養蜂園の商品情報やお客様のお声を定期的に発信させていただきます。

是非、お役立ていただけましたら幸いです。



ゆず蜜で健康対策！

ドリンクやジャムとしてのイメージが強い「ゆず蜜」ですが、皆様の健康対策としても、お役に立つことができます。

①エネルギー

ゆずに含まれるクエン酸の働きによって、クエン酸サイクルが潤滑にまわり、エネルギーが産生されます。私たちの身体は、「クエン酸サイクル」という仕組みで、ブドウ糖からエネルギーを作り出しています。クエン酸は、生命活動に欠かせないエネルギーの為に必要な成分といえます。



②カロリー控えめ

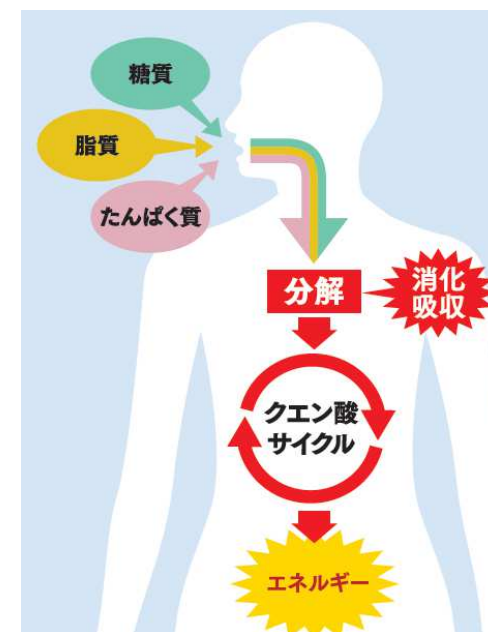
蜂蜜のカロリーはお砂糖に比べ、2/3。
自然の甘さを、おいしく、健康的にお召し上がりください。

③疲労回復

はちみつは身体の中に取り込まれるとアルカリ性になり、身体を中和してくれる働きがあります。日頃の疲れがなかなか取れないという方は、身体が酸性になりやすいのかもしれませんが、はちみつを食べて、疲労回復にお役立てください。

④経口補水液として

ゆず蜜に一つまみの塩を加えて水で割ると、水分補給に最適な栄養ドリンクになります。



ゆず蜜を使った簡単レシピ

ゆず蜜とお酢の特製ドリンク



- ◎材料（1人分）
- ・ゆず蜜 20cc
 - ・お湯または冷水 160～180cc
 - ・はちみつとりんご酢（※1） 20cc

【作り方】

- ①ゆず蜜と、はちみつとりんご酢を同割にしてよく混ぜ合わせる
- ②4～4.5倍量のお湯、または冷水で希釈してよく溶かして混ぜる。
お好みでミントを浮かべる。



（※1）はちみつとりんご酢

ゆず蜜を使ったオニオンドレッシング



- ◎材料（1人分）
- | | | | | | |
|----------|--------|-----------|-------|-----|------|
| ・ゆず蜜 | 大さじ4 | ・新玉ねぎ（中） | 1個 | ・醤油 | 小さじ1 |
| ・オリーブオイル | 150cc | ・はちみつ酢（酢） | 150cc | | |
| ・塩 | 小さじ1/2 | ・こしょう | 少々 | | |

【作り方】

- ①玉ねぎを大きめのボウルにすりおろしておく。
- ②はちみつ酢、しょうゆ、オリーブオイルを少しずつ加えながら泡立器で良く混ぜ合わせる。
塩・こしょう、ゆず蜜を加え混ぜ合わせる。
- ③2をドレッシングボトルに入れて保存する。