

蜜蜂通讯

～果汁蜜 柚子蜜篇～

非常感谢大家一直以来对杉养蜂园的爱护与照顾。

我们会定期给顾客发送客户反馈和产品信息，以便能够继续使用。我们希望能帮上忙。



柚子蜜的健康对策！

柚子蜜作为饮料和果酱的印象很深刻，
但是作为大家的健康对策，也能起到作用。

①能量

由于柚子中含有的柠檬酸的作用，柠檬酸循环会润滑，而产生能量。
我们的身体是以“柠檬酸循环”的构造，从葡萄糖中制造出能量。柠檬酸是生命活动中不可缺少的能量所必需的成分。



②控制卡路里

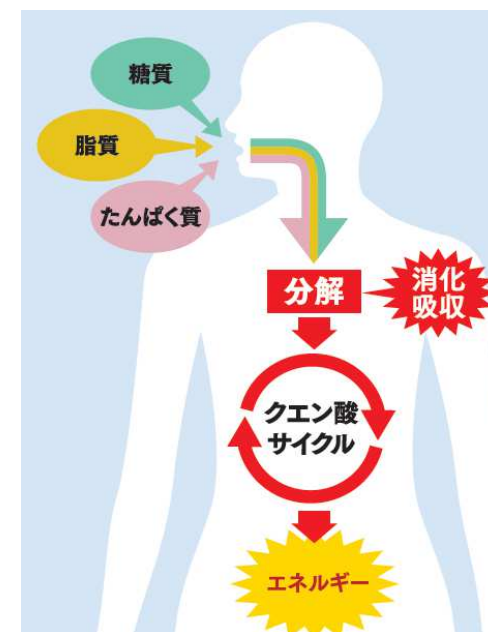
蜂蜜的卡路里和砂糖相比是2/3。
请以美味健康的方式享受大自然的甜蜜。

③恢复疲劳

蜂蜜被身体吸收后会变成碱性，有中和身体的作用。平时很难消除疲劳的人，可能身体容易变成酸性。吃蜂蜜，有助于恢复疲劳。

④作为口服补水液

在柚子蜜中加入一小撮盐用水稀释，是最适合补充水分的营养饮料。



使用柚子蜜的简单菜谱

柚子蜜和醋调制的特制饮料



◎材料(1人份)

- 柚子蜜 20cc
- 热水或冷水 160~180cc
- 蜂蜜苹果醋 (※1) 20cc

【制作方法】

- ①将相同比例的柚子蜜、蜂蜜苹果醋充分搅拌均匀。
- ②然后以4~4.5倍的水稀释并充分搅拌。
可依个人喜好加入薄荷。



(※1) 蜂蜜苹果醋

使用柚子蜜的洋葱酱



◎材料(1人份)

- | | | | | | |
|-------|---------|------------|-------|------|-------|
| · 柚子蜜 | 大汤匙4匙 | · 新鲜洋葱 (中) | 1个 | · 酱油 | 小汤匙1匙 |
| · 橄榄油 | 150cc | · 蜂蜜醋(醋) | 150cc | | |
| · 盐巴 | 小汤匙1/2匙 | · 胡椒 | 小许 | | |

【制作方法】

- ①将新鲜洋葱在较大尺寸的碗中磨成泥。
- ②少量地逐渐加入蜂蜜醋、酱油与橄榄油,并且一边使用打泡器搅拌均匀。然后再加入盐巴、胡椒、与柚子蜜并且搅拌均匀。
- ③将步骤②完成的酱汁放在沙拉酱瓶中保存起来。