



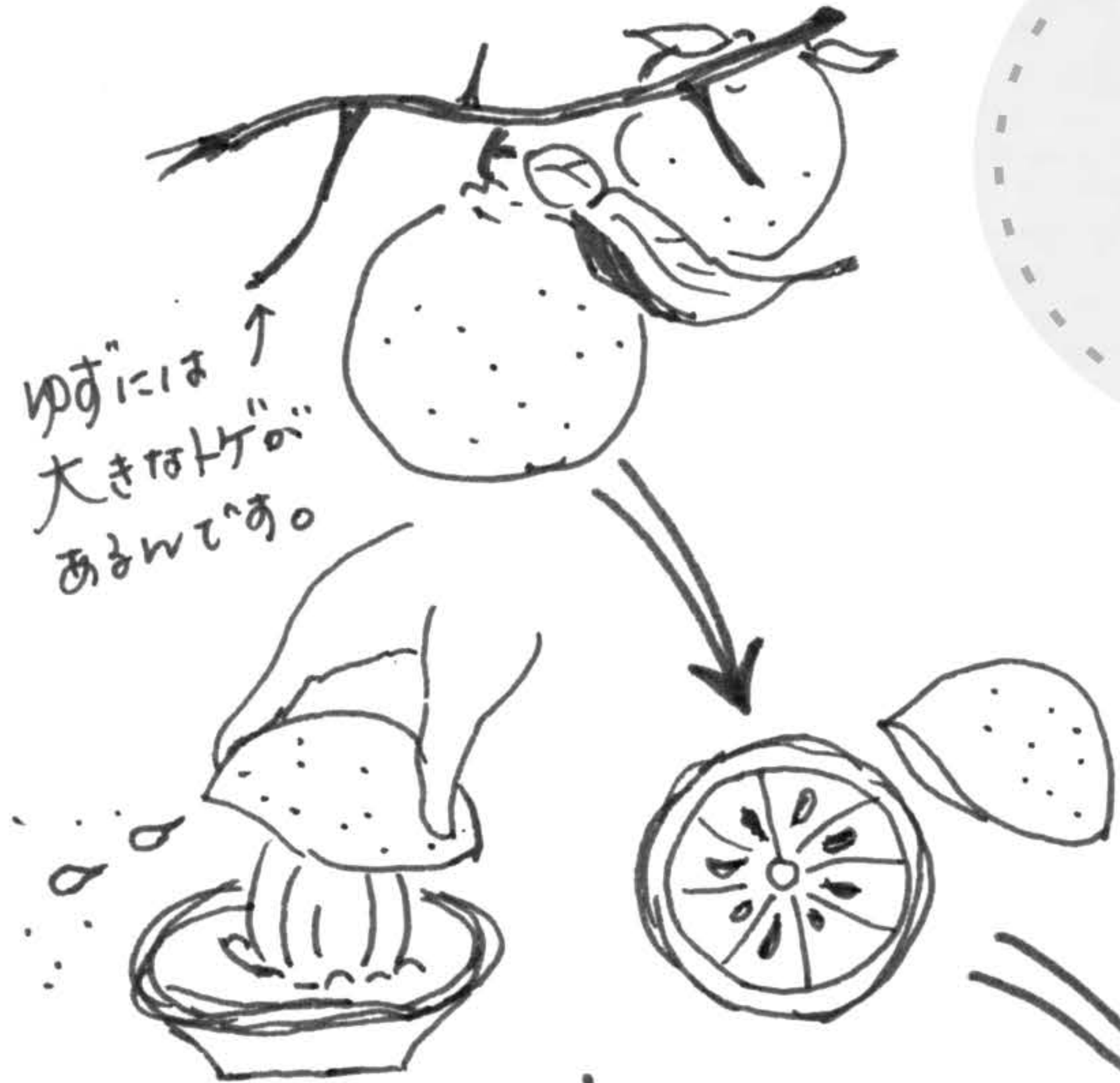
NO.1

パジャマ屋 IZUMM めっくの健康レシピ

丸ごと使おう!
「冬のゆず」



一年で「昼」が「最も」短い
冬至のころから、店頭にも「ゆず」が
でまわるようになります。冬至には、「ん」
の付く食べ物も食べる風習があり、
とくに「ん」が2つ付くものは、冬至の七種
と呼ばれ、縁起のよいものだから。(rarekai)
たんきん(かぼちゃ)、きんかん、にんじん、
りんご、きんたん……
たんごの身体も温まりそうですね。



ゆずには↑
大きなツゲが
あるんですよ。

果汁

お手製 ゆず「ホ」酒酢!!



種・ワタ・袋 だけって"

ゆず湯に!!

ゆず湯の季節ですが……
ヒリヒリヒリ、痒みで足も
こけは、果汁に含まれる「リモネン」
が原因です。そこで…果汁を
しまったあとの種・ワタ・袋だけを
とり出して、市販のだし袋に入れ、
ゆず湯にしてみました。
*個人差もあるので、
少量から試みましょう。

- レシビ
- ・黄ゆずのレシビ汁 100ml
- ・濃口しょうゆ 150ml
- ・昆布 5g
- ・カツオ削り節 5g

清潔なビンなどの保存容器に、
お材料を**全部**入れて冷蔵庫でねかせ。
1~2日で使えるように、
1~2週間ねかせると、旨味で
まろやかに。

おいしくなったら、昆布とカツオ削り節をこして
煮沸した容器で保存。6ヶ月程で使えますよ!
✓お鍋に ✓蒸し野菜に ✓お好みオイルを入れてドレッシングに

ドーナツ型に残る皮

香りを楽しむ!!
そのまま、ジップ袋に入れ、
冷凍保存! 削り使え
✓お皮材に ✓うどんに

