

東欧のおばあちゃんの民間療法（知恵）

【ジンジャーはちみつシロップ】

材料

レモン ・・・ 50～70 g → 皮のまま薄くスライス
生姜 ・・・ 75 g → （新生姜ならば）皮のまま薄くスライス
はちみつ ・・・ 200 g

つくり方

- 1 水洗い後、水気を拭き取ったレモンと（新）生姜を皮ごと薄くスライス後、半月切りにする。 ※古い生姜なら皮を剥く。
- 2 ビンのなかに、生姜、レモン、そしてはちみつの順で3層にして漬ける。
- 3 ビン底を卓で軽くトントンと叩く＊割れない程度にやさしく。はちみつに完全に浸っていればOK！10分後には、浮いてくるのでレモンのスライスをストッパーにする。
- 4 濡らしたキッチンペーパーでビン口をキレイに拭き取り、冷蔵庫にて静置保管する。最低でも24時間以上経過してから使い始めるように！

ワンポイントアドバイス

- 仕込みから24時間後からお召し上がりいただけます。
- レモンは、皮を丸ごと使えるものを使用するように。
- 生姜は新でも古くてもOK。今回は、新生姜を使用。飲みながらもそのまま食べられる。一方、古い生姜の使用後には、みじん切りしてカレーにもお使いいただけます。
- 使用するはちみつは、アカシアがオススメ！冷蔵庫でも固まらないので。
- 飲むときには、くれぐれも熱湯では割らないように！40度以下のぬるま湯に溶かしてお飲みください。酵素を失ってしまうので。
- 仕込んでからは2～3週間以内で飲み切りください。
- 1日2～3回小さじ1をストレートに飲むか、ぬるめのハーブティーに溶かして飲む。
- 食後に消化器官が重く感じる時には、ソーダ割にレモンを加えて。