

冬の冷え対策に マクロビオティック・ホットドリンク

梅醤番茶

疲れた時や元気を
出したい時に♪



■材料

- ・梅干 …………… 中1個
- ・生姜の絞り汁 …………… 2〜3滴
- ・醤油 …………… 小さじ1
- ・三年番茶 …………… 180ml

■作り方

- ①湯のみ茶碗に梅干を入れてはしてつついてほぐし、種を取り除いて果肉を練る。
- ②醤油を加えてさらに練り、生姜の絞り汁を加える。
- ③熱い三年番茶を注いでよくかきまぜる。

コレでかんたん!



生姜の絞り汁を加え
番茶を注いで梅醤番茶に

お湯を注ぐだけで梅醤番茶に

Ohsawa

Ohsawa 

0687 オーサワうめしょう
250g 1,296円(税込)
開封前賞味期間：冷暗所で1年

3413 オーサワの有機梅醤エキス(番茶入り)分包
180g(9g×20包) 1,686円(税込)
開封前賞味期間：常温で1年

■材料

- ・れんこんの絞り汁 …………… 大さじ3
- ・生姜の絞り汁 …………… 2〜3滴
- (すりおろしてガーゼで絞る)
- ・湯または水 …… れんこん汁の2〜3倍
- ※れんこんはなるべく陽性な節の部分を使用
- ・塩 …………… 少々

■作り方

- ①鍋に全ての材料を入れ、火にかける。
- ②ひと煮立ちしたら火を止め、温かいうちに飲む。

コレでかんたん!

コーレン3〜5gに塩または醤油を少し加え
カップ1杯の湯を注ぎよくかき混ぜて
葛湯に入れても



Ohsawa

Ohsawa

0698 オーサワコーレン
50g 820円(税込)
開封前賞味期間：常温で6ヶ月

6833 オーサワコーレン(節蓮根入り)
50g 648円(税込)
開封前賞味期間：常温で1年

れんこん湯



冬の野菜
「れんこん」の力を
取り入れて♪

葛湯



体を芯から
温めたい時に♪

■材料

- ・葛 …………… 大さじ1
- ・水 …………… 1カップ
- ・塩 …… ひとつまみ

■作り方

- ①葛と同じ量の水を加え20分ほどおき、固まりがあればほぐす。
- ②残りの水と①を加えて、混ぜながら中火にかける。
- ③透明感が出てきたら塩を加えて混ぜる。

コレでかんたん!

そのままでも、または温めて

Ohsawa 

6150 オーサワの有機くず湯
100g 216円(税込)
開封前賞味期間：常温で1年

