



食育ノムリエコーナー

しょういか〜ご習志野店 金子美由紀

『ローゼルジャムの作り方とハーブティを楽しむ』

例年通り、今年の9月もまだまだ暑さが続き、『夏が終わらない…』と感じている方も多いのではないのでしょうか。

本来なら『夏の疲れ』が出始める頃ですが、近年の気候を考えるとしばらくは暑さとの戦いが続きそうです。

そんな時期だからこそ、身近なハーブを暮らしに取り入れて自然な『香り』と爽やかな『味』を楽しみながら、心身をリフレッシュしてみたいはいかがでしょうか。

ここでは私が数年前より気になっていた『ローゼル』を紹介します。

一般的には『ハイビスカスティー』などの原料として広く知らされています。

昨年、ハーブ園で手に入れ、昨年作って、美味しかった『ローゼルとリンゴのジャム』をご紹介します。クエン酸やビタミンCやミネラルも含んでいて味も酸味、甘味もバランスよく色もきれいに出来て、美味しくてすぐ食べきってしまいました(笑)



ローゼルとリンゴのジャム

フレッシュローゼル …… 30個(35gぐらい) リンゴ …… 200g

砂糖 …… 70g レモン汁 …… 小さじ2

- ① ローゼルは茎を包丁で切り落とし、種を取り除く。
- ② リンゴは皮をむいて、芯を取ってざく切りにする。
- ③ 鍋に①と②と砂糖を加えて、中火で15分煮込む。
- ④ 最後にレモン汁を加えて出来上がり。



ヨーグルト、紅茶、

炭酸で割っても美味しいです！



昨年は4回『珍野菜フェア』というイベントをさせていただきます。7月のイベントは特に大好評でした！市場では手に入らない希少な野菜やハーブティーの試飲もあり、初めて見る野菜にスタッフも興津々！不定期ですのでイベントカレンダーを要チェック！



新茶
毛里ノカ

ビタミンやミネラルなど
沢山の栄養素を含むノン
カフェインのお茶です。
ホット、アイスでも
召し上がれます



早速、野草舎さんのレモングラスティーを作って飲んでみました。

急須に乾燥レモングラスを 5gぐらい入れ、熱湯を注ぎ 10 分ぐらい蒸らして
完成！お好みで濃い目に入れて冷まして、氷を入れたグラスに！

さっぱりしておススメ！ミントを入れるとまたひと味違いますよ

しょいかーごはまだまだ知らなかった商品が、店内に並ぶことがあります。

そのたびにワクワクして試してみたい！食べてみたい！という気持ちが湧
いてきます。お客様にもそんな気持ちになれるようにこれからも楽しく発信
していきます！

