

心も体もよろこぶ 養生酒大全100

福光佳奈子【著】

(漬け込み酒マイスター/野菜ソムリエプロ/薬膳インストラクター)



心も体も
よろこぶ
**養生酒
大全
100**
福光佳奈子

疲れ/便秘/免疫低下/加齢/冷え/
ストレス/疲れ目/不眠/アレルギーに
「ご自愛の一杯」
いかがですか。

《POINT》

- やさしくつくり健康に良いクスリ酒を**効能別・レシピ付きで100種**紹介。

疲れ/便秘/免疫低下/加齢/冷え/ストレス/
疲れ目/不眠/アレルギーなど

マンゴー酒

疲れ

材料/マンゴー 皮をむいて正味300g、砂糖30g、水砂糖40g、紹興酒400ml
作り方
①マンゴーの皮をむいて、縦に切って種を取り、さらに4等分に切る。
②水砂糖、酒を投入する。
③室温で1週間、お好みで砂糖、1,800円 飲みごろ目安/1か月後

パイナップル酒

便秘

材料/パイナップル 皮をむいて正味400g、皮3~4片(無くてもよい)、
ゴールドラム酒700ml
作り方
①パイナップルは水洗いし、水気をふき取る。
②①を4等分に切ってから厚めに皮をむき、芯をつけたまま2cm幅に切る。
③②、皮、ゴールドラム酒を容器へ投入する。
④皮は1週間後に引き上げ、そのまま冷暗所においてトータルで1か月熟成させる。
作る時間/10分 おおよその値段/1,620円 飲みごろ目安/1か月後

しょうが酒

冷え

材料/生姜(皮ごと) 350g、水砂糖30g、ホワイトリカー400ml
作り方
①しょうがは皮をむく。ただし水洗いし、水気をふき取る。
②水砂糖、ホワイトリカーを容器へ投入する。
③室温で1週間、お好みで砂糖、1,800円 飲みごろ目安/2か月後

材料/パイナップル 皮をむいて正味400g、皮3~4片(無くてもよい)、
ゴールドラム酒700ml

作り方/
①パイナップルは水洗いし、水気をふき取る。
②①を4等分に切ってから厚めに皮をむき、芯をつけたまま2cm幅に切る。
③②、皮、ゴールドラム酒を容器へ投入する。
④皮は1週間後に引き上げ、そのまま冷暗所においてトータルで1か月熟成させる。

作る時間/10分 おおよその値段/1,620円 飲みごろ目安/1か月後

ワンポイント カットパイナップルとして販売されているものを使って
アドバース 手軽に作ることも可能!

作り方の他に、作業時間・材料費の目安・消費期限の目安なども掲載しています。

<p>貴店番線印</p> <p>ご担当者様名</p>	<p>注文</p> <p>冊</p>	<p>心も体もよろこぶ 養生酒大全100</p> <p>A5変 240P 4C 本体価1,800円+税 ISBN9784426130602</p>
----------------------------	--------------------	--