

# わいわいタイムス

～ みんなの力で上関町をもっと元気にしよう! ～

## 夏バテ対策! 爽やかドリンクを作ってみよう

暑中お見舞い申し上げます。

暑い夏には思わず、のど越しの良い冷たい飲み物に手が伸びてしまいがちですが、がぶ飲みしてしまつと、身体を冷やし過ぎたり、消化機能が落ちたりして、夏バテの原因になってしまいます。糖分の取り過ぎも、代謝で使われるビタミンBが不足してしまつこととなり、これもまた夏バテにつながつてしまうのです。

そこで、今回は夏バテしないように考えた飲み物特集してみました。

### ◆冷え冷えバナナケーキ(一人分)

【材料】バナナ 1本 / 牛乳100cc / 氷2〜3個 / はちみつ  
または砂糖大さじ1

【作り方】凍らせたバナナをちぎってミキサーに入れる。他の材料も入れて混ぜればできあがり。



### ◆フレッシュなトマトジュース

【材料】トマト適量 / レモン一切れ / こしょう少々

【作り方】冷やしたトマトをジューサーにかけて、レモン汁を加える。スパイスとしてこしょうを少し加える。

### ◆ヘルシー梅酢スカッシュ

【材料】梅干しをつくだした時に出る赤梅酢 小さじ1 / 炭酸水150cc / レモン一切れ

【作り方】グラスに赤梅酢を入れ、冷えた炭酸水を注ぐ。レモンを絞ると一層爽やか。 ※お好みでガムシロップやはちみつを好みの分量加える。



### ◆スッキリしょうがサワー

【材料】しょうが500g / 酢500cc / グラニュー糖500g

【作り方】しょうがはよく洗い、皮付きのまま薄切りにする。酢をレンジで1分温めて、酸味を飛ばし粗熱を取る。瓶にグラニュー糖、しょうがを入れ、酢を加える。涼しい直射日光の当たらない場所に置き、1日1回瓶を振って混ぜる。グラニュー糖が溶けて、2〜3週間くらいが飲み頃。4〜5倍に薄めて飲む。

※3週間過ぎたらしょうがは取り出して、どちらも冷蔵庫で保管。しょうがは焼き魚に添えたり、刻んで炒め物に入れたりドレッシングに混ぜたりして使うとよい。

### ◆カラフル赤紫蘇ジュース

【材料】赤紫蘇の葉500g / 砂糖400g / レモン3個 / 水2リットル

【作り方】赤紫蘇の葉を洗って、水切りしておく。鍋に分量の水を入れ、沸騰したら赤紫蘇を入れ、数分して葉が緑になったら引き上げる。砂糖を加えて、アクを取りながら10分ほど煮詰める。火を止めて、絞っておいたレモン汁を加えると透明感のある赤いジュースのできあがり。氷を入れて4倍くらいに薄めて飲む。

### ◆爽やか梅シロップ

【材料】梅1kg / 氷砂糖1kg / 酢またはホワイトリカー180cc

【作り方】ヘタを取った梅は水に30分ほど浸してアクを抜く。水気をふき、フォークなどで傷をつけながら、梅と氷砂糖を交互に瓶に入れる。酢またはホワイトリカーを加えて冷暗所に置く。1日数回、瓶を振って梅と氷砂糖が馴染むようにして3週間ほどできあがり。4〜5倍に薄めて飲む。

### ◆爽やか梅サイダー

【材料】梅シロップ30ccくらい / 炭酸水150cc / 氷適量

【作り方】梅シロップと炭酸水をグラスに注ぎ、お好みで氷を加える。

### ◆爽やか梅ミルク

【材料】梅シロップ30ccくらい / 牛乳150cc / 氷適量

【作り方】グラスに梅シロップを入れ、冷たい牛乳を加えて混ぜる。

余分な塩分を排出してくれるカリウムを多く含むトマトや、お腹の調子を整えてくれる梅や赤紫蘇、栄養満点のバナナ、身体を温めてくれるショウガなどを使っています。どれもわりあい手軽に作る事ができます。いろいろ作ってみて、好みの味を見つけませんか? 今年の夏も元気に乗り越えましょう。



先月まで小祝島でアジがよく釣れていましたが、最近あまり釣れないので、同級生のIさんに電話したら今平群の長崎鼻でアジが釣れていると聞いたし、テレビでチダイをハンドで釣っていたのを見たので行こうかな? 津渚のOさん、上関のSちゃん、お元気ですか? 私も今年63で元気に頑張っていますが、お酒が飲めない体になってしまいました。  
創業90年、印刷のことなら  
**さかもと印刷** 田布施町寿 (山銀南側)  
TEL 0820-52-2522  
FAX 0820-52-3522

誰もが安心して食べられるおいしいお菓子を  
自然菓子工房 欧舌  
**Ohshita**  
おおした  
自然菓子工房 欧舌  
〒742-1511  
熊毛郡田布施町下田布施 874 番地  
TEL 0820-52-2038 FAX 0820-52-2538  
メール okashi@oh-shita.com  
ホームページ http://www.oh-shita.com/  
営業時間 10:00~19:00 定休日 日曜日

はっぴーあいらんど 祝島  
**民宿くにひろ**  
祝島 1泊2食 7000円  
素泊り 4000円  
〒742-1401 上関町祝島  
携帯電話 090-1332-4897  
メール: minsyuku@iwaishima.jp  
http://iwaishima.jp/minsyuku/

**祝島観光案内所**  
「練堀ガイドツアー」  
練堀の小路を歩きながら  
祝島の観光案内をいたします  
(約1時間のコースです)  
※有料、要予約です。  
お申し込みは下記まで。  
上関町祝島 (民宿くにひろ内)  
電話 090-1332-4897