

今年は、異常気象が多く、夏は猛暑続き、秋になって早々みぞれやあられなどが降るなど急激な温度変化もあり、心身に大きな負担がかかっているようです。これから年末に向け、忙しい時季になりますので、くれぐれも体を冷やさないようにご注意くださいね。



一気に真冬になって、寒い～

さて、この夏、大高酵素の勉強会で漢方薬局の先生から、スパイスでも利用される漢方薬をOE飲料に漬け込んだ「漢方クラフトコーラ」を教えてくださいました。



そこで、福井では、シナモン、クローブ、カルダモン、コーラナッツのスパイスを「クラフト醗コーラの素」として組み合わせ、OE飲料に漬ける方法をご紹介します。

(コカ・コーラは発売当時、コーラナッツを利用し薬用飲料として飲まれていました)



今迄、四季によって生の果実などをOE飲料に漬け込んだ「梅酵素」や「かりん酵素」「生姜酵素」などの風味を楽しんだり、素材の薬効を利用したりしてお飲みいただいておりますが、「クラフト醗コーラの素」(以後、醗コーラと記載)は、**ドライのスパイスをOE飲料に漬け込むだけで、超簡単で手間いらず**です。

「クラフト醗コーラの素」を不織布のお茶パックに入れ、ピッチャーなどで漬けます。

醗コーラは、夏は炭酸水や水割り、冷やした豆乳割りでお飲みいただけます。また、その他の季節には、気温が低目の時や体の冷え対策に、豆乳を温めホットにしたり、お湯割にするなど季節を問わずお飲みいただけます。

お湯割りの場合、生姜(粉末生姜でもOK)をプラスすると、甘味を抑えてくれ、さらに生姜の成分の長所を生かすことができます。

豆乳を温め、生姜を加えてバージョンアップ

(豆乳の場合、豆乳が甘味をコーティングし、甘味が抑えられます)



また、漬け込んだ後の残ったスパイスは、お茶パックに入れたまま、お鍋で煮出してカレーや煮豚などにも利用できます。もちろん、醗コーラの液をOE飲料同様に甘味成分としてお料理にもご利用いただくこともおすすめです。旨味が出ますし、作り置きしておく場合も時間が経っても旨味がさらに増します。



(ちなみに、我が家にはお砂糖もみりんもありません)

さらに、煮出した後のスパイスは、捨てるに肥料として自然に還すことができ、サステナブル(意味は「持続可能な」)な生活で、自然へのやさしさにもつながりますよね。

お肌スベスベ♪ お風呂掃除も楽し これも肥料になるよ

(コンポストに入れてOK。直接土に混ぜる時は、根から離します)、

それから、体調管理で、腸活+体の内から温めること、その他に外からも冷えにつながらないような服装(首の字の付く部位を冷やさない)や、ストレスを軽減しリラックスするためにもバスコーンのお風呂に浸かるのもおすすめです。



できれば、飲酒前やお風呂に入る前にOE飲料を飲んでおくと、よりプラスに働きかけてくれます。

飲酒の増える年末年始は、暴飲暴食にもつながりますから体のことを考えて、是非、OE飲料を組み合わせでお飲みください。

