

夏のおすすめレシピ

『暑さに勝つ！スパイシー梅ジンジャークーラー』

夏バテ・食欲不振・むくみ対策にぴったり！

発酵ジンジャーと梅干し、スパイスの力で内側からすっきり整える夏の一杯です。

材料（1杯分）

- 8.5syrup（ジンジャーシロップ）…大さじ1～1.5
- 水または炭酸水…150ml～200ml
- 梅干し（無添加）…1個
- クエン酸パウダー（またはレモン果汁）…少々
- 黒こしょうまたはシナモンパウダー…ひとつり（お好み）

作り方

1. 梅干しの種を取り、グラスに潰して入れる
2. ジンジャーシロップとクエン酸（またはレモン果汁）を加える
3. 水または炭酸水を注ぎ、軽く混ぜる
4. スパイスをふりかけて完成！

飲み方のポイント

梅干し×ジンジャーのコンビは夏バテ予防の定番！

スパイスの風味で食欲もUP。熱中症やむくみ対策にもおすすめ。

ひとことメモ

暑さで食欲がない日も、「酸味・辛味・発酵」で身体がシャキッと目覚めます。

夏は“心”と“汗”の季節。巡りを整えて、軽やかな夏へ。