



残暑の手づくりコーディアル

From England

コーディアルとは？

身体を活気づけ刺激する作用のある、イギリス発祥の栄養ドリンク。古くはハーブや果物をお酒に漬け込んだもの（現在のリキュール）がコーディアルと呼ばれていましたが、現在はアルコールなしで砂糖と水に漬け込まれたシロップのことをコーディアルと呼びます。イギリスではいまなお各家庭で愛されている定番で、ドリンクの他、お菓子作りやアイス・ヨーグルトのシロップなどに多用されています。

コーディアルの基本レシピ

材料

- ・お好みのハーブまたは果物（乾燥）50g ※生の場合100g
- ・水500ml ・きび砂糖250g ・レモン汁大さじ2

- ①鍋に水を入れ、沸騰させてハーブまたは果物を投入し5分ほど煮詰めます。
- ②火を止めてハーブ・果物をこし、鍋に抽出液ときび砂糖250gを溶かして再度火にかけます。
- ③砂糖がとけ切ったら火を止めてレモン汁を入れます。
- ④粗熱をとって煮沸消毒した耐熱密封容器に入れます。

応用編 ジンジャーコーディアル

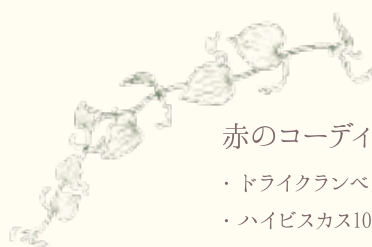
ぴりっとスパイスが効いた辛口のコーディアル。夏は炭酸割りで、秋・冬はホットでいただくのがおすすめ。



飲み方と保存方法

コーディアルは5～10倍程度に希釈して飲むのが一般的。水割り、お湯割り、炭酸割り、紅茶割り、牛乳割り、アルコールなど、好きな飲み物で割ってお飲みください。

作った日から7～10日程で飲みきりましょう。冷蔵庫での保存がおすすめですが、作りすぎてしまったり飲みきれない場合は冷凍での保存も可能です。



赤のコーディアル

- ・ドライクランベリー 30g
- ・ハイビスカス10g
- ・ローズヒップ10g



アールグレイコーディアル

- ・アールグレイ茶葉20g
- ・レモン果肉30ml
- ・ライム果肉30ml



材料

- ・水500ml ・きび砂糖250g ・しょうが250g ・レモン1個
- [A] ・クローブ（ホール）15個 ・シナモンスティック 2本
- ・赤唐辛子1本 ・ブラックペッパー（ホール）10粒

- ①よく洗って皮をむいたしょうがを千切りにします。
- ②鍋に①ときび砂糖をいれてよく混ぜ、1時間ほど置きます。（鍋がしょうがのエキスでひたひたになるまで置きます）
- ③②にAをすべて投入し、弱火で30分ほど煮ます。
- ④火を止め、常温において荒熱をとります。
- ⑤レモンの皮をむき、薄い輪切りにしたものを煮沸消毒した密封容器に入れ、④のシロップを注いだら完成。