

昔からある自然の甘み～はちみつ～

はちみつのすごいところ



はちみつはミツバチが集めた花の蜜に、蜂の体内の酵素が作用して熟成したもので、自然界で最も甘い蜜と言われています。「はちみつの歴史は人類の歴史」と言われ海外では食用・薬用などに用いられてきました。花・環境によって風味が異なり世界で1,000種類はありと言われています。成分は、果糖とブドウ糖が70%を占め、水分は20%、残りの10%にオリゴ糖やミネラル・ビタミンが含まれています。果糖とブドウ糖はすぐにエネルギーとして吸収されるため胃腸にやさしく、砂糖よりカロリーが低いので太りにくいというメリットも。髪や肌を健康に保ってくれるビタミンB6が豊富で、クレオパトラが美容に取り入れていたという伝説も残されています。

Pick up!



草花

野に咲く花のようにやさしい香り。エレガントさや強いインパクトは無いものの、マイルドで何とでも合わせやすいのが特徴です。

ひまわり・しゃくなげ・クローバー・たんぽぽなど

樹木

ほんのりと樹の香りで渋みがあるものも。味はさっぱり、あっさりめ。固まりにくいので冷たいドリンクに合わせるのがおすすめです。

リンデン・アカシア・レザーウッド・ハゼ・トチなど

ナッツ

ナッツを思わせる色とこぼしい香りが特徴です。クリのはちみつは渋皮のほろ苦さも感じさせ、全体的に个性的で強い味。ナッツやチーズとの相性は抜群です。

アーモンド・クリなど

フルーツ

さっぱりとして爽やかな香りで、柑橘系の花を由来とするはちみつは酸味も感じられます。ベリー系の花はフルーツそのままの香り♪

レモン・オレンジ・ラズベリー・さくらんぼなど



食べるだけじゃない 保湿 抗菌 抗炎症 ハチミツ効果

- はちみつ洗顔(泡がなめらかに!)
洗顔料をしっかりと泡立て、ハチミツを1～2滴加えて洗顔。
- はちみつパック(もっちりしっとり肌に)
はちみつを直接、または少量のお湯で溶いて、顔に3～10分パックして洗い流すだけ。※あらかじめパッチテストをしておく

※他にも、ハーブ(ラベンダー・ローズマリー・タイムなど)、甘露蜜(もみの木・樫の木などの樹液)、マルチフラワー(様々な種類の蜜が自然とブレンドされたもの)などがあります

はちみつレシピ



砂糖代わりに使えばいつもの料理がヘルシーに。
お肉を柔らかくしたり、魚の臭みを消すアイテムとしても活躍します!

はちみつマスタードチキン

2人前

- ・鶏もも肉 2枚 ・塩 小さじ1 ・ホワイトペッパー 適量
- (A) ・はちみつ 大さじ4 ・酢 大さじ2
- ・オリーブオイル 大さじ2 ・粒マスタード 大さじ1

- ①(A)をよく混ぜ合わせる。
- ②鶏もも肉に塩とホワイトペッパーをまぶしてバットに並べ、①をかけて揉み込んだら冷蔵庫で3時間以上寝かせる。
- ③フライパンを熱し②の肉を皮面から軽く焼き、焼き色がついた裏面も軽く焼く。
- ④耐熱容器に③の肉を皮面を上にして並べ、②で残った付け汁をかけて200度に熱したオーブンで焼く。
- ⑤肉を取り出し、バットに乗せて粗熱を取り、肉汁とソースを小鍋に移し、上に浮いた油を取り除いてからとろみがつくまで煮詰め、粒マスタードを合わせる。
- ⑥肉を食べやすい大きさにスライスし、⑤のソースをかけて完成。

春野菜のピクルス

750mlの保存瓶 1瓶分

- ・野菜 お好みで(好きな大きさにカット)
- ・はちみつ 60g ・酢/水 各200ml
- ・塩 小さじ2 ・ローリエ 1枚
- ・ホワイトペッパー(ホール) 10粒

ごぼう・にんじん・玉ねぎ・うど・たけのこ・アスパラガス・スナップえんどう等がおすすめ!

- ①鍋に1リットルの水、大さじ2の塩を入れて沸騰させ、生食できる野菜はさっと湯通し、加熱が必要な野菜は歯応えが残る程度に茹でる。
- ②はちみつ以外の材料を鍋に入れて沸かし、弱火で約10分煮立てる。粗熱が取れたらハチみつを加え、よく混ぜて冷ます。
- ③①を煮沸消毒したビンに入れ、②のピクルス液を注ぎ、冷蔵庫で半日以上味をなじませたら完成。

※腸内細菌の少ない1歳未満の乳児は、乳児ボツリヌス症を発症するおそれがあるのではちみつはNGです