

FRUIT VINEGAR フルーツビネガーレシピ

おいしく飲んで・食べて、疲労を回復！

自宅で簡単 フルーツビネガー

お酢に含まれるクエン酸は疲労物質を分解し、蓄積するのを防ぐ働きがあるため疲労回復に良いとされています。また、代謝アップにもつながり、便秘改善にも役立ったり、なんとビタミンの吸収を手助けする美容効果まで！そんな体にいいことがたくさんあるお酢をおいしく摂る方法として、自宅で簡単に作れるフルーツビネガーのレシピをご紹介します。



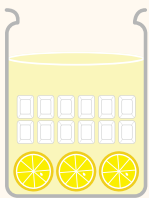
グレープフルーツ × レモン
× オレンジ

キウイ × ゴールデンキウイ

1 : 1 : 1 の材料を漬けるだけ！

準備するもの

密封保存瓶(ガラスのもの)、計量器 ※密封保存瓶は煮沸消毒をしておきます。



- 1] ③お酢
- ..]
- 1] ②氷砂糖
- ..]
- 1] ①フルーツ

作り方

フルーツ → 氷砂糖 → お酢
の順番で仕込みます。分量は1:1:1

あとは冷蔵庫で1～2週間置いて
おくだけで完成！

完成後は冷暗所などで保存。お酢を濁らせたくない場合は2週間ほどでフルーツを取り除きます。入れたままにする場合は時折かき混ぜ、空気に触れているフルーツがお酢に浸かるようにしてください。

お酢の酸味が苦手という方はぜひリンゴ酢で作ってみてください。フルーツティーで、酸味が押さえられて飲みやすくなります。



●牛乳・豆乳で割る

牛乳で割るとヨーグルトのようなまったりとした飲み口に。お酢の酸味が苦手という人におすすめです。



●水・炭酸で割る

すっきりと飲めて、フルーツの風味を味わえます。果肉を浮かべると味も見た目もレベルアップ！



●ヨーグルト・アイスにも！

ヨーグルトやバニラアイスにかけてもおいしくいただけます。漬けたフルーツを添えても。

お悩みごとにフルーツを選びましょう！

おすすめのフルーツビネガーレシピ

便秘解消に！

バナナ

黒酢を使うとまるやかでコクが増し、また大腸の動きを活発にする働きがあるため便秘解消に役立ちます。バナナとの相性も抜群です。

使い方・コツ

牛乳や豆乳で割って飲むのがおすすめ。漬けたバナナはつぶしてバナナケーキに活用できます。

脂肪燃焼・ダイエットに！

グレープフルーツ × レモン

柑橘系には氷砂糖の代わりに蜂蜜を使っても相性が良いです。さらにショウガを加えると代謝アップで効果大！

使い方・コツ

牛乳で割ると柑橘類に多く含まれるペクチンの効果でよりヨーグルト風味になります。ただし入れ過ぎには注意。

美肌効果に！

キウイ × ゴールデンキウイ

キウイ1個には1日に必要なビタミンCの約7割が含まれており、美肌効果が期待できます。

使い方・コツ

何にでも合う飲みやすいレシピです。漬けたキウイはピューレにして、砂糖と煮詰めるとジャムになります。

おいしくできたらアレンジ！

紅茶のパックやミント、ドライフルーツも一緒に漬け込むとまた違う風味を楽しめます。だんだんと作り慣れてきたら好きなフルーツを掛け合わせて作ってみましょう。自分好みのレシピを見つけるとより作ることが楽しくなっていきます。完成したビネガーを小さめの瓶に入れてリボンを結べば素敵なプレゼントにもなります。