

# メナモミの葉玉

乾燥葉や粉末があれば作っておきたいハチミツ玉。  
メナモミとの相性が良いハチミツは長期保存にも適しているため、作り置きをいつでもどこでも食べることが出来ます。

## 【材料】 \* \* \* \* \*

- メナモミの乾燥葉または粉末 50g
- ハチミツ 小さじ1程  
(ハチミツの種類や状態により変わります)



## 【道具】 \* \* \* \* \*

- 小皿
- 小さいスプーン
- 玉を乾かすためのトレー
- 玉を保存する瓶

## 【作り方】 \* \* \* \* \*

- ①メナモミの粉末を皿に入れ、ハチミツを半量入れる。
- ②スプーンの背で押し伸ばすようにして混ぜ、均等に混ざったらハチミツを2,3滴加え、さらに混ぜる。
- ③指で押しつぶして玉にできそうな硬さになるまでハチミツを1,2滴ずつ加えて混ぜる。
- ④指や手のひらで直径5mm程の玉を作り、トレーに並べていく。
- ⑤表面が乾いたら瓶に詰める。



web



facebook



instagram



飛騨で薬草のある暮らし