



HIDANOWA IG

# ナツメ酢の ビネガードリンク



飛騨の伝統食材ナツメを酢に漬けて込んでナツメ酢を作ります。お酒が苦手な方でも浸ける楽しみを味わえます。

## 【材料】

- 生ナツメ 300g
- きび砂糖 300g
- 純米酢 300g



## 【作り方】

- ①ナツメを洗い、軸を取り除く
- ②清潔な容器にナツメときび砂糖を交互に入れる
- ③全て入れ終わったら、上から静かに酢を注いでフタをする
- ④砂糖が全て溶けるまで、2,3日に一回上下を返して混ぜる
- ⑤1ヶ月ほど熟成させたら出来上がり

## 【使い方】

- ・ナツメ酢1：水や炭酸水1～2で割れば爽やかなビネガードリンクに
- ・牛乳や豆乳で割るとトロリとして、飲むヨーグルトのような味わいに
- ・ナツメ酢10gに天然塩1～2gを混ぜるとすし酢に近い割合になります  
酢飯づくりや甘酢和えなど料理にも気軽にお使いください
- ・濾して残ったナツメの実を刻みながら種を取り除き、鍋で弱火で煮詰めるとナツメジャムが作れます



web



facebook



instagram



飛騨で薬草のある暮らし