

# タンポポ発酵シロップ

タンポポの花色がきれいなシロップ。

タンポポはミネラルを豊富に含む食材として

昔から料理によく使われてきました。



## 【材 料】 \* \* \* \* \*

■ タンポポの花

■ 砂糖 タンポポの花の重さの半量 A

■ レーズン Aと同量

■ オレンジ Aの 4/6

■ レモン Aの 1/6

■ ナツミカン Aの 1/6

}

B

Bは丸ごと使う。好みで分量を調整する。

## 【作り方】 \* \* \* \* \*

① タンポポの花を瓶などの容器に入れ、同容積の熱湯を注ぐ。

1日1回混ぜ、4日ほど置く。


② 砂糖とレーズンとBを弱火で20分煮る。

③ ②を①と同じ容器に入れる。イーストをひとつまみ入れ、布で蓋をする。

1週間前後で濾過して、冷蔵庫で保管する。すぐ飲めるが、1年以上熟成させるとなおよい。

ひだ森通信 Vol.13 「職人の厳選薬草これ一品！」より



 飛騨市薬草ビレッジ構想推進プロジェクト

令和5年4月