

# イタドリジュース

山を歩いていて疲れたらかじったというイタドリ。  
その酸っぱさが元気の素です。  
茎や葉っぱが赤いものを使うとより美味しく  
できます。



## 【材 料】 \* \* \* \* \*

- イタドリ（若い茎）
- ハチミツ 飲むときに適量
- 瓶などの蓋つき容器

## 【作り方】 \* \* \* \* \*

- ① イタドリの茎をジューサーで搾り、容器に入れて数日置く。
- ② ピンクの上澄み液を取り、好みにハチミツを入れて飲む。

遮光して保存すればこのピンク色は一年以上保存できる。

ハチミツを入れると無色透明になってしまうので、飲む日に入れるのがおすすめ。

村上光太郎 著「食べる薬草事典」より




web



facebook



instagram

 飛騨市薬草ビレッジ構想推進プロジェクト

令和5年5月