



簡単で美味しく飲める 漬け込み酵素にチャレンジ



シヨウガ酵素

作り方 シヨウガをふげん水に漬けてよく洗い、水気をしっかり取りスライスします。あとは果実瓶に入れ大高酵素飲料に漬けておくだけです。漬け込み後3日目位から飲み頃です。飲み方は原液でもいいですし、ホットで2〜3倍に薄めたり、紅茶に甘味料代わりとしてお使いになっても、美味しくお飲みいただけます。十分にエキスが出たら、液を瓶や保存容器に移し替え、冷蔵庫で保存してください。漬け終えたシヨウガを酢に漬けると、長期保存が可能で料理にも便利です。

ユズ酵素

作り方 ユズをふげん水に漬け、よく洗い、水気をしっかり取ります。仕上げは大高酵素飲料に漬けておくだけです。漬け込み後3日目位から飲み頃です。

ハイビスカス酵素

作り方 果実瓶に乾燥ハイビスカスを入れ、大高酵素飲料を注ぎます。常温に置き、翌日〜数日でキレイな赤い色が出たらでき上がりです。茶こしでこして、ハイビスカスを取り除き、空き瓶に移し替えると便利です。常温でも保存可能です。アイスやホットでもお飲みいただけます。

漬け込み酵素の早わかり簡単レシピ

果実類名	切り方・処理	大高酵素飲料 720 ml / 果実類の分量	大高酵素飲料 900 ml / 果実類の分量	大高酵素飲料 1200 ml / 果実類の分量	漬ける期間
梅	丸ごと	300g	400g	500g	14～21日
レモン	丸ごと～1/4カット程度	300g	400g	500g	7～21日
カリン	スライス(1～2cm幅)	300g	400g	500g	14～21日
キンカン	丸ごと	300g	400g	500g	14～21日
スダチ	丸ごと	300g	400g	500g	14～21日
ユズ	丸ごと	300g	400g	500g	14～21日
パイナップル	スライス(1～2cm幅)	300g	400g	500g	3～7日
イチジク	丸ごと	300g	400g	500g	14～21日
ベリー類	丸ごと	300g	400g	500g	1～3日
新シヨウガ	薄くスライス	300g	400g	500g	1～3日
根シヨウガ	薄くスライス	300g	400g	500g	3～7日
黒豆	中火乾煎り30分	300g	400g	500g	30日
乾燥ハイビスカス	そのまま	20g	25g	30g	1～3日
イチゴ	丸ごと	300ml 300g	600ml 600g	900ml 900g	1日
ゴーヤー1本	薄くスライス	80ml 250g	漬けたゴーヤーはカツオ節としょうゆをかけて食べると、苦味も少なく美味しい。		1時間

- ☞ 鮮度のよい材料を「ふげん水」で洗い、水気を取り除いて果実瓶などで漬けてください。
※「ふげん水」の作り方は、水1ℓに植物醗酵食品『ふげん』1さじです。
- ☞ 果実が液面より出ている箇所は果実由来の雑菌(酵母やカビなど)がまれに増殖する場合があります。できるだけ毎日、清潔なしゃもじなどで攪拌し、果実全体に大高酵素飲料が行き渡るようにしてください。攪拌に使う道具は清潔で水分のないものをご使用ください。
- ☞ 常温ですと早く仕上がりますが、二次発酵の恐れがあります。時間はかかりますが、冷蔵庫での漬け込みが安心です。
- ☞ 果実を取り除いて保管する場合は、清潔で乾燥した密栓できる容器に移し替え、冷暗所(特に冷蔵庫など)での保管をお勧めします。
- ☞ 漬け終えた果実類はその物にもよりますが、そのまま食べたり、料理に応用することが可能です。