「堀桃のかんぶつ入門」今月のテーマは

かんぶつで作るクールなお菓子

（堀桃さん：国際薬膳食育師師範、大分しいたけ食の伝道師）

暑さ厳しくまさに夏本番！
誰もが子どもの頃から慣れ親しんだ“あるお菓子”で夏の疲れに負けないように！

火を使わずに材料をひたすら混ぜ混ぜ…

ラムネ

クエン酸＝すっぱい

【材料】

粉砂糖	100g
コーンスターチ	20g
クエン酸	小さじ 1/2
重曹	小さじ 1
水	小さじ 1
レモン汁	小さじ 1

※クエン酸や重曹は食用を！

【作り方】

①粉砂糖とコーンスターチをボウルに入れて混ぜる。
②クエン酸、水、レモン汁をボウルに入れ、クエン酸が溶けるまで混ぜる。
③ ①に②と重曹を加えてよく混ぜる。
④製氷皿等の型に詰め、一日乾燥させる。

※湿度が高い場合はエアコンのついた部屋で乾燥させましょう！

《クエン酸》
- 疲労回復効果
- 体内の乳酸を分解し、肩こりや腰痛の症状を緩和
- 摂取した栄養のエネルギー変換を助けスタミナアップ
- 冷房の効き過ぎによる血液の滞りを解消
- 自律神経を整えストレスを緩和
- カルシウムやマグネシウムの吸収を補助 etc

クエン酸は他に梅干しにも含まれており「梅ジャム」や「梅シロップ」などがおススメ。この時期、注意が必要な熱中症予防にも♪

ラムネを作る際に、水の代わりにイチゴジャムやマーマレード、最近話題のバタフライピーを使うと色鮮やかに！さらに、バタフライピーに含まれるアントシアニンは目の疲れにも効果的です。

子どもと一緒に色々な型や色を楽しんでみてはいかがでしょうか？

FM いずみ「堀桃のかんぶつ入門」7 月 21 日放送分より

『全国きのこ新聞』
株式会社プライアース
（旧社名 農業経済新聞社）