

皆さま、元気でお過ごしでしょうか？
皆さんに、暮らしと住まいを快適にするためのちょっと役立つ情報をお届けします。
今回のテーマは「フレーバーウォーター」です。

最近、スーパーやコンビニでミネラルウォーターにフルーツなどの風味や香りをプラスしたものが多くみられますね。これをフレーバーウォーターといいます。実はこのフレーバーウォーター、お家でも手軽に作る事ができるのです！ただの水とはちがって、フルーツや野菜など、気分に合わせてつくれば、楽しみながら水分補給ができますし、お水に入った果物などが見た目にも鮮やかなので、見ているだけで楽しくなります。ぜひお試しあれ！

【果物や野菜×お水でさわやかな味わいを】

基本的にはきれいに洗った野菜や果物をお水に入れて冷蔵庫で3時間～一晩程度で完成しますが、フルーツなどの色止めと、傷み防止のためにお酢かレモン汁をごく少量入れておくといいですよ。フルーツがほのかに香る水は気分を楽しくしてくれます。



◆**レモン**…さわやかな香りがクセになるフレーバーウォーターの代表格！ミントと合わせれば、さらにさわやかに。

◆**りんご**…皮ごとくし形に切ったりんごをお水の中へ。シナモンスティックを加えればより香り豊かになります。

果物や野菜とお水のバランスはお好みで調整してくださいね！

◆**オレンジ**…輪切りにしてお水にポン！見た目も鮮やかでとてもいいですよ！

◆**プラム・アプリコット**…さわやかな風味や香りで楽しめるのがフレーバーウォーターのいいところ。皮のまま半分に切って、水に入れましょう。クエン酸も含まれるので疲労回復におすすめです！

◆**きゅうり**…一見合わないようですが、アメリカでは定番なんだそう。さっぱりしてクセになります。ヘタを落とした後、ピーラーで縦に薄くスライスしてから入れてください。カリウムを含み利尿作用があるので、ムクミ防止におすすめです。こちらレモンやミントと合わせるとより香り高くなります。



レモンやオレンジはノーワックスがおすすめですが、その他なら粗塩で皮の表面をよく擦ってワックスを落としてから使いましょう！

【ハーブやスパイスで大人の味わいを楽しんで】

香りを楽しむならハーブやスパイスもおすすめ！おしゃれなカフェで出されるミント水が有名ですが、それ以外にもおすすめがあります。

◆**カモミール**…ドライカモミールを使えば、どこでも簡単です。ハーブティーよりもさりげない香りと味わいを楽しめます。

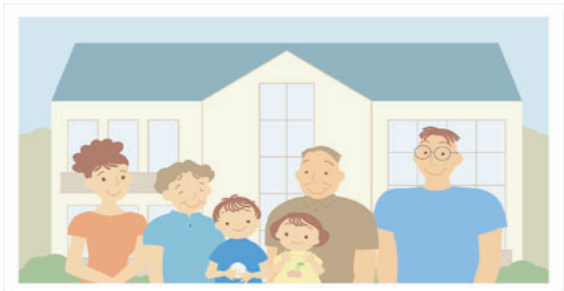
◆**パクチー**…独特な香りがたまりません！茎ごと2～3cmにちぎって使いましょう。

◆**シナモンスティック**…昔からあるニッキ水です。スパイシーな香りは肉料理などと相性抜群！食事の時にいかがでしょうか？



パクチーやミントは香りを出しやすくするために軽くつぶすといいですよ！

普段の時はもちろん、お友達などが来た時のおもてなしにも最適です。色々試してみてください。



TOYAスマイル倶楽部事務局
今治市玉川町中村甲677-7
有限会社十弥工務店内
TEL (0898)36-8182
FAX (0898)36-8183
E-mail : toya-info@toya.co.jp