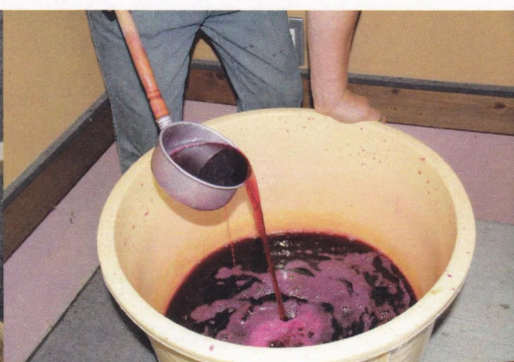
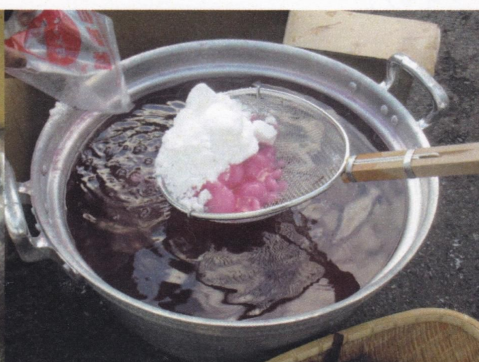


紫蘇ジュース作り 8月5日(月) 藤原村



酢と砂糖のみで作られています。



紫蘇の薬効は古い中国の有名な薬書「本草綱目」にも記載され、冷え性、解毒、肺にも良くローズマリン酸はアレルギー抑制すると書かれています。含有・・・各種ビタミン、鉄分、カロテン、ビタミンB、カルシウム、食物繊維、カリウムなど、特にβカロテンの含有量は野菜の中でトップクラス、香りの元であるベリルアルデヒドは健胃作用に効果あります。

蘇ジュースの色々な飲み方、利用方法。

水で5倍くらいに薄めて、原液でかき氷のシロップ、お湯で薄めて、ヨーグルト（無糖）にかけて、ゼリー、カクテル、など無数にあると思います。これからも楽しい飲み方を研究していきたいと思ひます。

この紫蘇ジュースは米酢と砂糖、紫蘇の葉だけで作られています。常温で保存は出来ますが冷蔵庫に入れておけば尚安心です。



村の皆さんが集まったの試飲会