



クラフトジンジャーエール

初夏に旬を迎えるみずみずしい食感の新生姜を使った手作りのジンジャーエールは、胃や腸の消化機能を整え免疫を上げるので、夏バテ予防にもピッタリです。辛味の少ない新生姜を使ったジンジャーエールは程よい刺激とレモンの酸味ですっきりとした味わいです。すりおろした生姜も加えることで、さらにコクを感じることができます。

【作り方】

- 1 新生姜はよく洗い気になる部分は切り落として、半分は薄くスライスする。
- 2 新生姜の残りはすりおろす。
- 3 鍋に水を入れ、1と2、砂糖、シナモンを入れて15分ぐらい中火で煮る。
- 4 輪切りのレモン（1/2）とレモン汁を加えて弱火でさらに10分程度煮たら、冷まして容器に入れ冷蔵庫で冷やす。
- 5 飲む時には、氷と炭酸水をお好みの分量で入れれば出来上がり。

＜材料＞ 10杯分程度

新生姜	200g
砂糖＊	200g
水	400ml
シナモン	1本
レモン（ノンワックス）	1個

*砂糖は血糖値の急激な上昇を抑える低GIの砂糖の使用がおすすめです。