

クッキング

## 梅シロップ

### 【材料】

梅 1kg

氷砂糖 1kg

つまようじ

保存瓶（熱湯で消毒し、乾燥させておく）



### 【作り方】

- ① 梅のへたをつまようじを使ってとる。
- ② 水で梅をよく洗う。
- ③ キッチンペーパーで水気を拭きとる。
- ④ 保存瓶に梅と氷砂糖が均等になるようにいれていき、フタをする。
- ⑤ 毎日、1～2回よく瓶をまわし、梅と氷砂糖を溶かしていく。
- ⑥ 氷砂糖がすべて溶けてから1～2週間つけておく。
- ⑦ 梅を取り出し、梅シロップを鍋などで一度加熱し消毒を行ってから、梅シロップの4倍の水で薄めて梅ジュースの完成！

・梅ジュースは夏バテ防止効果があります。梅ジュースを飲んで夏に負けない体を作ろう！

・水で割ってもいいですが、炭酸水などで割ったり、かき氷のシロップとしても使えます♪