

住まいのかわら版

2014年08月号

<発行>

UDhome
UDホーム株式会社

フレーバーウォーターをつくらってみましょう！ 果物や野菜とお水があれば手軽にできます。 ぜひ、チャレンジしてみてください。

みなさま、元気でお過ごしでしょうか？

みなさんに暮らしと住まいを快適にするためのちよつと役立つ情報をお届けいたします。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だけでも鮮やかなので、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〜ひと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。



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！

◆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。

◆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。皮のまま半分切つて、水に入れてみましょう。クエン酸も含まれるので疲労回復に おすすめです！



レモンやオレンジはノーワックスがおすすめですが、そのほか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しましょう！



頭の体操！間違いさがしゲーム
上下のイラストで違うところが箇所あります。さあ！チャレンジしてみてくださいね！

答えは裏を見てニヤ〜



◆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、むくみ防止におすすめです。こちらもレモンやミントと合わせるとより香り高くなります。

◆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…昔からあるニツキ水です。スパイシーな香りは肉料理などと相性抜群！食事のときにいかが？

普段のときはもちろん、お友達などが来た時のおもてなしにも最適ですよ！

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よ。

◆カモミール…ドライカモミールを使えば、とても簡単です！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！

裏面にも役立つ情報が満載！