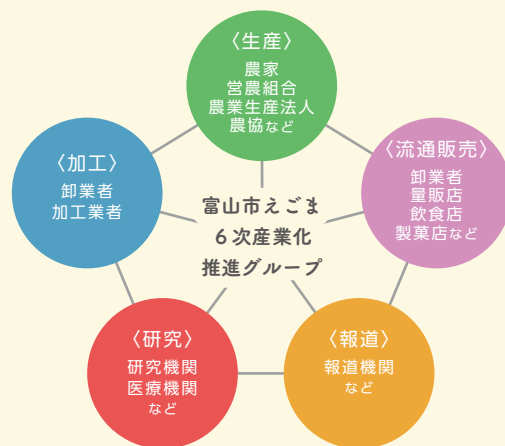


富山市えごま6次産業化推進グループ



えごまの生産・加工・流通などの総合的な推進を目的に設立された「富山市えごま6次産業化推進グループ」では、えごまを活用した商品の開発支援、販売イベントへの参加、SNS等を活用した宣伝・普及をおこない、その消費拡大に取り組んでいます。



「富山えごま」認定商品



「富山えごま」認定商品は、富山えごまの認知度を高め、より市民に愛され地域に根差す特産物となることをめざして認定しています。富山市のホームページより、認定商品一覧をご覧ください。SNSでも随時紹介していきますので、ぜひチェックしてください。

<https://www.city.toyama.toyama.jp/>

最新情報は
こちらから



f @ 富山えごま

「#富山えごま」を検索して
再現レシピやオリジナルレシピを
見てみよう!



toyama.egoma



toyama_egoma



富山えごま

県内で生産されたえごまや、富山市内の事業者が生産・製造・加工・販売する商品などを審査し、「富山えごま」ブランド商品として認定されたものにこのマークがつきます。

お問い合わせ

富山市 環境部 環境政策課

〒930-8510 富山市新桜町7-38 TEL 076-443-2053



富山のえごまで簡単レシピ

vol.7



富山えごま

富山のえごまで
簡単レシピ

えごまのあれこれ	2
えごま料理のキホン	3
レシピ考案者の皆さん	4

えごまレシピ

01» えごまづくし弁当	5~6
02» えごまの韓国風おむすび& えごまのしょう油漬け	7
03» えごまの肉巻き	8
04» えごまのキッシュ	8
05» えごまの葉っぱ漬けチキンの塩釜焼き	9
06» チャブチェのえごま包み	10
07» あったかごちそうサラダ	10
08» えごま入り大根餅	11
09» えごまと白海老と油あげのかき揚げ	11
10» きゅうりの酢しょう油和え	12
11» えごま豆腐	12
12» えごま海鮮茶漬け	13
13» 免疫力アップのお味噌汁	13
14» えごまるクッキー	14
15» かぼちゃのココナッツ汁粉& えごまのはちみつレモンジュース	14

えごまのあれこれ

What is egoma?

えごまって?

えごまは、「畑の魚」ともよばれるシソ科の植物です。近年、えごまの栄養価や機能性成分が見直され、栽培が増え、さまざまな食品や加工品が生まれています。

えごまの
油



＼オメガ3がとっても豊富！／

えごま油には、体内では作ることができず、食品から摂取しなければならない必須脂肪酸の一つ、「オメガ3系脂肪酸（α-リノレン酸）」が豊富に含まれているんです。

ほかにも
期待される
効果

血圧降下
効果

抗うつ
効果

抗アレルギー
効果

生活
習慣病の
改善効果

えごまの
葉



＼肌や髪を健康に！／

えごまの葉には、高い抗酸化作用を持つβ-カロテンやビタミンCが豊富に含まれます。抗酸化作用は、加齢によりその機能が徐々に低下することから、食事からの摂取が重要とされています。

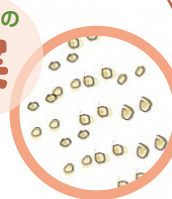
ほかにも
期待される
効果

糖代謝
抑制効果

消臭効果

コラーゲン
合成効果

えごまの
実



＼カルシウムが豊富！／

プチプチ食感がクセになるえごまの実には、じつは「カルシウム」も豊富なんです。そのほかにも、鉄分、食物繊維なども含まれていますよ。

ほかにも
期待される
効果

抗炎症効果

抗がん効果

認知症
軽減効果

えごまのあれこれ

Pick up!

富山えごまの活動MAP

富山えごまの活動事例をいくつかご紹介。この他にも、富山市では富山えごまを広める活動や、富山えごまを取り扱う飲食店、お土産屋などが増えつつあります。

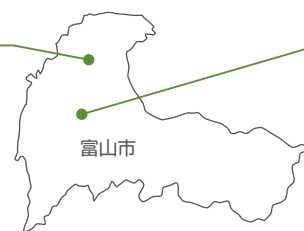
地場もん屋総本店

えごまが欲しい方はぜひ地場もん屋総本店へ。えごまや、えごまの加工品を販売しています。そのほかにも、富山えごまの専用コーナーが設置されています。

富山市総曲輪3-3-16 ウィズビル1F
076-481-6337

塩地区圃場

富山市塩地区において、耕作放棄地を再生する農地整備を県営土地改良事業で進めています。整備が完了した農地は民間事業者に貸し出し、えごまの露地栽培が行われています。



えごまの使い方

01



えごまの実を炒って使う

えごまの実を全て炒ったものを使用しています。
炒ることでより香ばしくプチプチ食感が楽しめます。

- ✓ 厚めのフライパンで、弱火でゆっくり炒ります。
- ✓ パチパチパチと3粒はじけたら、火を止め、冷めるまでそのまま置いておきます。(フライパンの余熱でじっくり火が入ります。)
- ✓ 一度にたくさん炒って、保存容器で保存しておく、すぐに使えて便利です。

02



えごまの葉は千切りに

えごまの葉は千切りにすれば和え物やトッピングで大活躍。
千切りで使用する際のポイントを覚えておきましょう。

- ✓ 千切りは水につけると余分なあくを除けます。
- ✓ 水につけることで、時間がたっても色が変わらず、えぐみもなくなり食べやすくなります。

03



えごま油は加熱NG!

えごま油は熱に弱く、酸化しやすい特性を持っています。
加熱調理以外の方法で使うことをおすすめします。

- ✓ 加熱すると栄養価が失われてしまいます。
- ✓ サラダのドレッシングとして他の調味料と併用して使うと栄養価もアップします。
- ✓ 料理のトッピングとして後がけすると風味豊かになります。

私たちがレシピを作っています!

Famille de Junko
料理研究家
畠山順子さん



野菜ソムリエ
上級プロ
田中美弥さん



隠れやcaféふう
代表
佐々倉文子さん



ケータリングと
お弁当AKKO.代表
AKKO.さん



畠山順子さん

シソ科の植物えごまは、健康や美容に良いと言われています。生活習慣病の改善やビタミンCによる美肌作り、また冷え性や貧血などの解決など、あらゆる方面で効果が期待できるそうですよ!

作った
レシピ

- ⑫えごまの韓国風おむすび&えごまのしょう油漬け／⑬えごまの肉巻き／
- ⑭チャブチェのえごま包み／⑮えごまと白海老と油あげのかき揚げ／
- ⑯きゅうりの酢しょう油和え／
- ⑰かぼちゃのココナッツ汁粉&えごまのはちみつレモンジュース



田中美弥さん

えごまは、いろいろな料理に少し加えるだけで味の変化を楽しめる食材です。今回は特に簡単なレシピをご紹介します。美味しいだけでなく栄養価も高いえごまを、食卓に欠かせないものにしていただけたら嬉しいです!

作った
レシピ

- ⑱えごま入り大根餅／⑲免疫力アップのお味噌汁



佐々倉文子さん

私が主催している料理教室でも、「えごまを使いたいけど方法が分からない」という声をよく聞きます。「えごまの入門書」とも言うべきこの一冊さえあれば、あれこれ調べる必要もなく、すぐに日常に取り入れてもらえますよ!

作った
レシピ

- ①えごまづくし弁当／②えごまのキッシュ／
- ③えごまの葉っぱ漬けチキンの塩釜焼き／④あったかごちそうサラダ／
- ⑤えごま豆腐



AKKO.さん

えごまは、クセがなく様々な料理に合う油、プチプチして香りのよい実、独特の風味がアクセントになる葉と、どこを取っても使える食材です。これをきっかけにレシピを知って、自分好みにアレンジしてください!

作った
レシピ

- ⑥えごま海鮮茶漬け／⑦えごまクッキー

おうちでレジャーで えごま三昧

佐々倉文子さんレシピ



えごまづくし弁当

材料

えごまのおむすび (2個分)

- ・えごまの葉 2枚
白だし・煮切りみりんで一晩漬けておく
- ・白ごはん 茶碗2杯分
- ・塩 少々
- ・えごまの実(※) 少々
- ・えごま味噌(自家製) 適量
- 味噌・砂糖を煮詰めて、刻み葉っぱと実を入れる

調理時間10分

えごま使用部

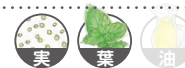


1. ボウルに白ごはんの半量を入れたら、塩とえごまの実をまぶす。
2. 手のひらに白ごはんをのせ、真ん中にえごま味噌を入れ両手で包み込むように握る。
3. ラップの上に握ったおむすびを置いたら、漬けておいたえごまの葉を上に乗せる。
4. おむすびをひっくり返してもう一枚載せたら、そのまま海苔を巻くようにラップごと包む。
5. もう一方のおむすびは、1に刻んだえごまの葉も混ぜ合わせ、2～4を同様に行う。

もやし入りえごまハンバーグ (小さめ10個分)

調理時間15分

えごま使用部



- ・合挽肉 300g
- ・玉ねぎ 1個
- ・もやし 1/2袋
- ・えごまの葉 3枚
- ・えごまの実(※) 大さじ1
- ・パン粉 大さじ4
- ・牛乳 大さじ4
- ・玉子 1個
- ・塩麹 大さじ2
- ・塩こしょう 少々
- ・ナツメグ 少々

1. 玉ねぎはみじん切り、もやしは2cmほどに、えごまの葉は手で細かくちぎり、それぞれをカットし、具材全てボウルに入れて混ぜ込みながら捏ねる。
2. 具を10等分し、それぞれ丸めて空気を抜きながら形を整え、最後に真ん中をくぼませる。
3. フライパンに油をひいて中火で片面を焼き、裏返してもう片面も焼く。

だし巻き玉子焼き (2～3人分)

調理時間10分

えごま使用部



- ・玉子 3個
- ・えごまの葉 5枚
- ・だし汁 大さじ3
- ・薄口しょう油 大さじ1/2
- ・みりん 小さじ1
- ・砂糖 小さじ1
- ・油 小さじ2

1. ボウルに卵を溶きほぐし、玉子、各調味料、刻んだえごまの葉を混ぜ合わせる。
2. 玉子焼き器を温めて油をぬり、中火で1/4から1/3程度の1を注いで、奥から手前へ巻いていく。1が全てなくなるまで繰り返す。
3. 焼きあがったら、食べやすい大きさにカットする。

ほうれんそうのえごま和え (2～3人分)

調理時間5分

えごま使用部



- ・ほうれんそう 1束
- ・えごまの実(※) 大さじ1
- ・脱脂えごま 大さじ1
- ・だし醤油 大さじ1
- ・砂糖 小さじ1

1. えごまの実をすり鉢にいれて、すりこ木で擦る。
2. 鍋のお湯が沸騰したら、塩少々とほうれんそうを入れ1分ほどゆで、冷水にさらして絞る。
3. ほうれんそうは根元を切り落として2～3cm幅に切り、調味料、すりえごま、脱脂えごまと一緒にボウルに入れてよく混ぜる。
4. 味がなじんだら盛り付ける。

その他のメニュー

「えごま入りきんぴら」「ぶぶあられのえごま入り里芋ミニコロッケ」
「焼き野菜のえごま麺ペースト」「えごま米粉麺サラダ」「紫タマネギの酢漬けえごま油入り」

※全てのレシピにおいて、えごまの実フライパンで炒ったものを使用します (→P.3)



一口食べれば みんなやみつき

畠山順子さんレシピ

02

えごまの韓国風おむすび&えごまのしょう油漬け

材料 (4人分) えごま使用部



えごまの韓国風おむすび

調理時間15分

・えごまの葉……………10枚
・ごはん……………2合
・豚挽肉……………100g
・赤パプリカ……………1/2個
・黄パプリカ……………1/2個
・たくあん……………50g
・韓国海苔……………3枚
・焼き肉のタレ……………大さじ3
・塩……………少々
・ごま油……………大さじ1
・白ごま……………大さじ1

えごまのしょう油漬け

調理時間5分

・えごまの葉……………20枚
・しょう油……………大さじ1
・にんにく(スライス) ……1かけ
・砂糖……………小さじ1
・麵つゆ(3倍濃縮) ……大さじ1
・ごま油……………小さじ1
・白ごま……………小さじ1
・赤唐辛子(小口切り) ……少々

「えごまの韓国風おむすび」

1. フライパンにごま油(分量外)と豚挽肉を入れて炒め、焼き肉のタレを入れてよく混ぜる。
2. 赤パプリカ、黄パプリカを細かく切り、フライパンにごま油(分量外)を入れて炒める。
3. たくあんを細かく切る。
4. えごまの葉は5枚を半分に切り、残りの5枚は細かく切り水につける。
5. ボウルにごはん、1、2、3、細かくした韓国のり、細かく切ったえごまの葉、白ごま、塩、ごま油を入れて混ぜる。
6. おむすびの形に整えて、4で半分に切ったえごまの葉を巻く。

「えごまのしょう油漬け」

1. ボウルにしょう油、にんにく、砂糖、麵つゆ、ごま油、白ごま、赤唐辛子を入れて混ぜる。
2. 容器にえごまの葉を1枚ずつ置き、それぞれに2で作ったタレを浸す。
3. 冷蔵庫で一晩おく。

えごまの肉巻き

調理時間25分

材料 (4人分) えごま使用部



・えごまの葉……………6枚
・豚バラ肉……………6枚
・片栗粉……………適量
・油……………小さじ1
・塩……………少々
・酒……………大さじ1
・みりん……………大さじ1
・しょう油……………大さじ1

1. えごまの葉を縦4等分に切る。
2. 豚バラ肉に塩を振り、肉1枚につき全体にえごまの葉を広げ、くるくると巻き付けて片栗粉をまぶす。
3. フライパンに油を入れて2を焼く。
4. 3が焼けたらフライパンの油を拭き取り、酒、みりん、しょう油を入れ加熱し、全体に味を染み込ませる。
5. 肉が少し冷めてから横半分に切り、断面を見せるように盛り付ける。

03

お肉とえごまのミルフィーユ

畠山順子さんレシピ



04

いつでも美味しい 万能デリ

佐々倉文子さんレシピ



えごまのキッシュ

調理時間40分

材料 (3~4人分)



・えごまの葉……………4~5枚
・えごまの実(※) ……小さじ2
・玉ねぎ……………1/4個
・しめじ……………50g
・れんこん……………30g
・ベーコン……………20g
・玉子……………2個
・牛乳……………50cc
・生クリーム……………50cc
・パイシート……………1/2枚

1. 冷凍パイシートを室温で戻し、オーブンを190℃に予熱する。
2. 玉ねぎ、しめじ、れんこん、ベーコンをそれぞれカットしてフライパンで炒め、火を通しておく。
3. 大きめのボウルに玉子を割り入れて、牛乳と生クリームを注いで混ぜておく。
4. 2の粗熱が取れたら、3の中に入れて混ぜ合わせ、えごまの葉も細かくちぎって入れる。
5. パイシートを伸ばして型(パウンドケーキ用)に敷いてから、フォークで穴をあけ、4を流し込み、表面にえごまの実を散らす。
6. 190℃で15分焼き、アルミホイルをかぶせ追加で10~15分、計25分~30分で焼き上げる。

※全てのレシピにおいて、えごまの実はいりつぶしたものを使用します(→P.3)

食べ応えバツグン ヘルシーチキンロール

佐々倉文子さんレシピ



05

えごまの葉っぱ漬けチキンの塩釜焼き

調理時間45分

材料 (2~3人分)



- 鶏モモ肉 300~400g
- えごまの葉 5~6枚
- 卵白 卵1個分
- 塩こしょう 少々
- あら塩 300~400g
- ビニール袋 1枚
- タコ糸(ネット)

1. 鶏モモ肉を開いて塩こしょう、タコ糸で巻いてチキンロールを作る。えごまの葉を細かくちぎってすり込み、ビニール袋に入れて一晩寝かせる(6~7時間でもOK)。
2. オーブンを200~220℃で予熱しておく。ボウルに塩と卵白を入れて、フワフワになるまでよく混ぜる。
3. 鉄板にクッキングシートを敷き2を広げる。寝かせておいたチキンロールを乗せたら、あら塩全量で全面を隙間なく覆う。
4. オーブンで表面が茶色っぽくなるまで30~40分ほど焼き上げる。余熱が取れたらオーブンから取り出し、塩釜をたたいて塩を払う。カットして盛り付けたら完成。

チャプチェのえごま包み

調理時間20分

材料 (2人分)

えごま使用部



- えごまの葉 10枚
- 牛肉 100g
- にんじん 1本
- しいたけ 4個
- 玉ねぎ 1個
- 赤パプリカ 1/2個
- 黄パプリカ 1/2個
- 春雨 50g
- 焼き肉のタレ 大さじ1
- 油 大さじ1
- しょう油 大さじ1
- 白ごま 大さじ1
- コチュジャン 小さじ1
- 【タレの材料】
- えごま油 適量
- しょう油 適量

1. 牛肉に焼き肉のタレ大さじ1(分量外)をつけて下味をつけておく。
2. にんじん、しいたけ、玉ねぎ、パプリカを千切りにする。
3. 熱湯にしょう油、油、春雨を入れ、2分ほど湯がいてからザルにあげ、ボウルに入れる。
4. フライパンに油を入れ、2の具材を炒めて3のボウルに入れる。
5. 4と同じフライパンで牛肉を炒め、焼き肉のタレ、コチュジャンを入れてよく混ぜてから3のボウルに入れる。
6. 3のボウルに入れた具材をえごまの葉3枚を細かくしてまぜ合わせる。
7. 残ったえごまの葉に6で作ったチャプチェをおく。
8. 器にえごま油としょう油を入れる。

06

パーティーでも 主役級の華やかさ

畠山順子さんレシピ



07

素材が生きる彩りメニュー

佐々倉文子さんレシピ



あったかごちそうサラダ

調理時間25分

材料 (1人分)

えごま使用部



- 野菜 適量
- にんじん、れんこん、かぼちゃ、かぶ、ブロッコリー、キャベツなどお好みで
- えごま入り木の实のお塩(★) 適量
- えごま油 スプーン1杯

1. 野菜を食べやすい大きさにカットして、スキレットに並べる(根菜など火が通りにくいものはあらかじめ少し加熱しておく)。
2. 焦げないようにアルミホイルをかぶせ、グリルで約15分ほど焼き上げる。
3. 焼き上がったら、仕上げにえごま入り木の实のお塩、えごま油をかける。

★えごま入り木の实のお塩の作り方

- 1 フライパンに水大さじ1と塩(天然のもの) 大さじ1を入れ、そこへえごまの实を混ぜ合わせ中火で水分がなくなるまで炒る。
- 2 フライパンを熱して、細かく刻んだミックスナッツを炒る。
- 3 ②に①を加える。

※全てのレシピにおいて、えごまの实はフライパンで炒ったものを使用します(→P.3)

もちっと食感で 手軽に腹ごしらえ

田中美弥さんレシピ



えごま入り大根餅

調理時間20分

材料(2人分)

えごま使用部



・えごまの葉10枚 : 片栗粉大さじ2
 ・大根200g : 小麦粉大さじ1
 ・もやし40g : 塩小さじ1/2
 ・ハム2枚 : 油大さじ1

1. えごまの葉、大根、ハムは千切りにする。
2. ボウルにえごまの葉の半量、大根、もやし、ハム、油以外の調味料を入れて混ぜる。
3. 熱したフライパンに油をひき、2等分した2を入れて中火で2分焼く。
4. フライ返しでひっくり返して、片面も中火で2分焼き蓋をして蒸らす。
5. 皿に移し替え、えごまの葉を散らす。

さっぱりすっきり あと一品

畠山順子さんレシピ



きゅうりの酢しょう油和え

調理時間5分

材料(4人分)

えごま使用部



・白えごまの実(※).....適量 : しょう油大さじ1
 ・きゅうり2本 : しょうが1かけ
 ・酢大さじ2

1. きゅうりを輪切りにして塩を振り、しばらく置いてから絞る。
2. しょうがを千切りにする。
3. ボウルに1、2、酢、しょう油を入れてよく混ぜる。
4. 3に白えごまの実をふりかける。

えごまと白海老と 油あげのかき揚げ

調理時間20分

材料(2人分)

えごま使用部



・えごまの葉5枚 : 米粉大さじ3
 ・白海老10g : 水大さじ3
 (桜えびでも代用可) : 揚げ用の油適量
 ・油あげ1枚

1. えごまの葉と油あげを千切りにする。
2. ボウルに1と白海老を入れ、米粉を加えてよく混ぜる。
3. 2に水を加えてまぜる。
4. 鍋に油を入れ、3を一口大にしてカラッと揚げる。

おかずはもちろん おつまみにも

畠山順子さんレシピ



えごま豆腐

調理時間20分

材料(2人分)

えごま使用部

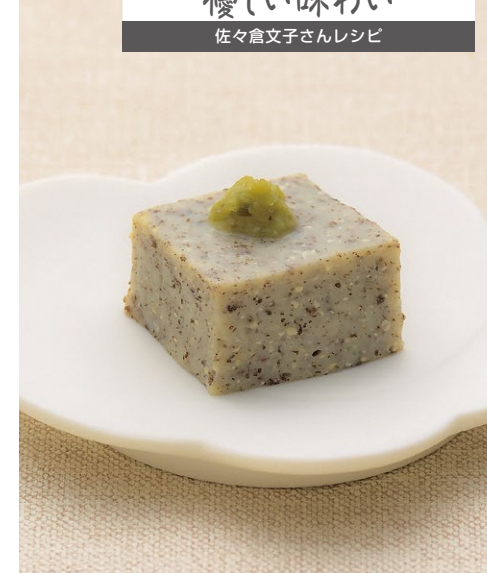


・えごまの実(※)20g : 葛粉20g
 ・豆乳100cc : 昆布だし小さじ1/2
 ・水100cc : 塩少々

1. 水に昆布を入れて昆布水を作っておく。
2. ミキサーにえごまの実20gと豆乳100ccを入れて細かく粉砕する。
3. 昆布だしと葛粉をダマができないようにゆっくりと混ぜ合わせる。
4. すべての材料を鍋に入れて、中火で10分程度かき混ぜながら過熱する。全体を底から均一に混ぜるのがポイント。
5. 少しずつ固まり、ねっとりしてきたら火をとめて、1時間ほど器に入れて冷やす。
6. 器から取り出してカットする。だし醤油やわさび、柚子胡椒、いくらなどと合わせて食べるとおいしい。

あと一品に 優しい味わい

佐々倉文子さんレシピ



九州の味を富山で気軽に

AKKO.さんレシピ



えごま海鮮茶漬け

調理時間20分

材料(2人分)

えごま使用部



- | | |
|--------------------------|----------------------|
| ・ブリやタイなどの刺身
.....100g | 【漬け材料】 |
| ・えごまの葉適量 | ・いりごま大さじ1 |
| ・きざみ海苔少々 | ・えごまの実(※)大さじ1 |
| ・だし汁適量 | ・酒大さじ1 |
| ・ごはん約300g | ・みりん大さじ1 |
| | ・しょう油大さじ2 |
| | 甘めのしょう油がおすすめ |
| | ・えごま油小さじ1~2 |
| | ・すりおろししょうが小さじ2 |

1. ごまとえごまの実を軽く炒ったあと、すり鉢でする。
2. 1のすり鉢に漬け材料を入れ、刺身を10分以上漬ける。
※子供やお酒の苦手な人用には酒とみりんを煮切って使用してもOK
3. 器にご飯を盛り、2のをのせ、刻んだえごまの葉、海苔などをトッピングしてだし汁をかける。

免疫力アップのお味噌汁

調理時間10分

材料(2人分)

えごま使用部



- | | |
|--------------------|-----------------|
| ・えごまの葉5枚 | ・味噌大さじ1 |
| ・ミニトマト6個 | ※味噌の塩分により加減 |
| ・モッツアレラチーズ3個 | ・だし汁300ml |
| | ・えごま油大さじ1 |

1. 熱しだし汁に味噌を溶きいれ、ミニトマトを入れて火を通す。
2. モッツアレラチーズを半分に切り、お椀に入れる。
3. 2に1を注ぎ入れ、千切りにしたえごまの葉をのせる。
4. 食べる直前にえごま油をまわしかける。

香るえごまのアクセント

田中美弥さんレシピ

みんな大好き
お手軽焼き菓子

AKKO.さんレシピ



えごまるクッキー

調理時間35分

材料(25個分)

えごま使用部



- | | |
|--------------------|----------------|
| ・米粉100g | ・バター85g |
| ・くるみ30g | ・砂糖40g |
| ・えごまの実(※)20g | ・トッピング適量 |

粉糖、抹茶、ココア、ラズベリーパウダーなど
お好みのもの

1. バターは常温に戻し、オーブンを170℃に余熱、くるみは砕いておく。
2. ボウルにバター、砂糖を入れ、白っぽくなるまで混ぜ合わせる。
3. 米粉、くるみ、えごまの実を入れゴムべらで混ぜ、一口大に丸めたらクッキングシートを敷いた天板に並べる。
4. 170℃のオーブンで15分焼き、粗熱がとれたら粉糖やお好みのパウダーをまんべんなくまぶす。

かぼちゃのココナッツ汁粉®
えごまのはちみつレモンジュース

材料(4人分)

えごま使用部



かぼちゃのココナッツ汁粉

調理時間20分

- | |
|----------------------|
| ・白えごまの実(※)適量 |
| ・かぼちゃ400g |
| ・水300cc |
| ・ココナッツミルク400cc |
| ・砂糖40g |

えごまのはちみつレモンジュース

調理時間5分

- | |
|-----------------|
| ・えごまの葉30枚 |
| ・はちみつ50g |
| ・レモン汁大さじ2 |
| ・水400cc |
| ・炭酸水適量 |

「かぼちゃのココナッツ汁粉」

1. かぼちゃの皮を斑(まだら)に切る。
2. 鍋に水とかぼちゃ、1を加えてかぼちゃがやわらかくなるまで煮る。
3. ココナッツミルクを加え、沸騰させないように弱火で加熱する。
4. 器に盛りつけ、白えごまの実をふりかける。

「えごまのはちみつレモンジュース」

1. 鍋に水を沸かし、沸騰したら1を入れて15分弱加熱する。
※金時草もしくは赤紫蘇30gを入れると綺麗な赤色になる。
2. えごまの葉を取り除き、一度だけ濾す。
3. はちみつを入れて火にかけ、沸騰したら火を止めてレモン汁を加える。
4. 冷やしてから炭酸水で割る。

飲んで楽しむ
えごまの魅力

畠山順子さんレシピ

