

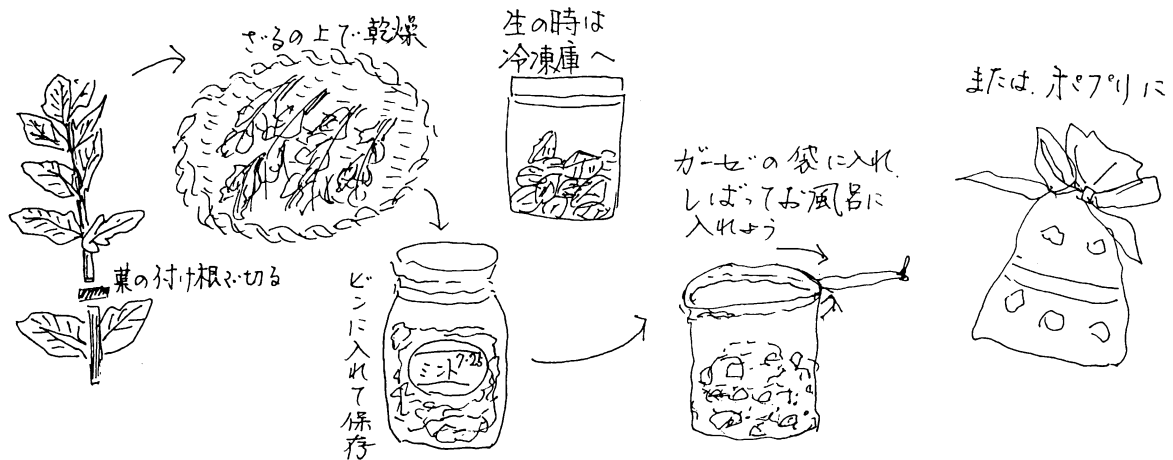
ハーブで作ろう

理科

(草花-2)

ミントを収穫しよう ミントは一年を通して収穫できますが、夏が一番適切です。

花が七分咲きの状態で、茎を葉の付け根から切ります。収穫したら水ですぐ洗い、痛んだ葉や枯れた葉はとりのぞきます。保存するときは、ざるの上で乾燥させたり、つるして自然乾燥させたりします。その後密封できるビンに入れ、乾燥剤を入れます。生で保存するときはチャックのついたビニール袋に入れて冷凍庫で冷凍させます。乾燥させたものはガーゼの袋に入れてお風呂に入れて入浴剤にしたり、くだいて布の袋に入れてポプリとして香りを楽しんだりします。



さわやかなミントソーダはいかが。お家の人と一緒に暑い日に作ってみましょう。

ミントソーダ

材料 (四人分)

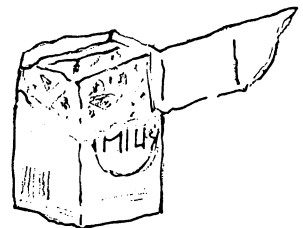
ミントの葉 _____ 生で1~2カップ

水 _____ 500ml

炭酸水かサイダー _____ 500ml

レモン _____ 1/2個

牛乳の空きパック (500ml用) — 1個



①よく水洗いした牛乳パックに、水とミントの葉をそれぞれ半量ずつ入れて口をとじ、製氷室で凍らせる。固まったら残りの水とミントを入れてさらに凍らせる。こうするとミントの葉がかたよらない。

②レモンは輪切りにする。



③パックを右上の図のようにむいたら、アイスピックで必要な分だけ割ってとり、適当な大きさにくだく。ピックがなければプラスドライバーでも代用できる。

④グラスにレモン一切れとかち割り凍りを七~八目分まで入れ、上から炭酸水かサイダーを注いでできあがり。