

～お手元に松葉が届いたら～

摘みたての松葉、
1袋 200 g × 2 ケ
(2週間分)
隔週でのお届けです。
松葉は熱や光で有効成分が揮発してしまいます。光を遮断する黒い袋に入れるなどして、冷蔵保存しましょう。

※ペットボトルのお水は含まれません。

松葉ジュースの作り方



1. 水を4、5回かえながら両手で優しく擦り合わせるように洗いましょう。
(次週使う松葉は洗わないで、冷蔵保存して置いてください。)

～ミキサー、ブレンダー、ミル…

機材について～

いろいろなミキサー、ブレンダーが店に出っていますが、他の食材より硬い松葉には、ミキサーよりミルの方が細かく、潰すようにできます。

ミルはせいぜい200ml程しか出来上がりませんが、毎回出来立ての新鮮なジュースが飲めるのでお勧めです。上はミル付きのミキサーのセットです。



2. 松葉ジュースの濃度はお好みですが、松葉を沢山入れるとミキサーに負荷をかけてしまいます。

200mlの水

に対して

10gの松葉

(軽く一握り)

が良いようです。
(キッチンバサミで葉を短く切っておくと機材への負荷が軽減します。)

3. 30秒～1分回します。

4. 茶こしでこします。
大きめの茶こしが便利です。

スプーンで上から押さえて絞ります。



葉の緑色の部分が外に出て、搾りかすが白っぽくなっていたらOK。

まだ緑色をしていたら、水を入れてもう数秒回しましょう。



5. 出来上がり～♪
お好みのジュースで割ったり、もちろんそのままでもお試しください。

オリジナルの松葉ジュースを瓶やペットボトルにに入れて、冷蔵庫で冷やして置くと便利です。

ブレンドしたジュースはその日に飲み切りましょう。
ストレートだったら2、3日冷蔵保存できます。

←最も人気の「りんごジュース割り」



他にも、「グレープフルーツジュース割り」「レモンとはちみつ割り」が爽やかでお勧めです♪

松葉は下に沈殿しますのでよく振って飲みます。
少し舌にザラザラ感が残りますが、それは松脂成分。
松脂こそ体に有効な松葉の大事な成分です。