

# 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。



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 5～10g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半分切っておくと機材への負荷が軽減します。

※写真はミルを使っています。

カッ  
カッ  
カッ  
ゴ  
ゴ  
ゴッ

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、水分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いれて、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、「はちみつ×レモン割り」「グレープフルーツジュース割り」「オレンジジュース割り」が爽やかでお勧めです♪

松葉ジュース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。