

ナチュラルライフ

2月26日（月）

薬膳 de スイーツ いちごスイーツと水引お雛様作り



講師 薬膳イラストレーター
伊藤 美佳氏

いちごのココナッツゼリー

いちご	1パック
きび砂糖	20g
レモン果汁	15ml
A	
アガー	10g
きび砂糖	30g

ココナッツミルク	120g
水	80ml



薬膳的食材

いちご 肝胃肺に働く。
血と体液を養いながら熱を取る。
体に余分な熱がこもって
血圧が高めになっている人
におすすめの果物。

1. 鍋にいちご約200gときび砂糖、レモン汁をいれ、大きめのスプーンでいちごを粗くつぶす鍋を火にかけ軽く沸騰するまで加熱してボウルに移す
2. Aをよく混ぜ合わせておく
3. 鍋にココナッツミルクと水を入れて混ぜ、Aを少しずつ加えながら混ぜ溶かす。鍋に火をかけ混ぜながら少しとろみがつくまで加熱したら1のボウルに加える
ボウルを氷水につけ、ゴムベラで混ぜながら粗熱を取る
4. バットなどに入れ冷やし食べる
分を器に盛り、いちごをトッピング



季節のいちごを使ってスイーツづくり、いちごのココナッツゼリーを作りました。薬膳的食材と考え、食べ物すべてに効果があることを知りました。

季節にあった食材をいただく、冬は黒いもの、春は緑のもの、調理方法で効果が変わることなども勉強しました。

水引を結んで、かわいいお雛様も作りました。

和柄の色紙や、かわいいフレームに入れて出来上がりました。