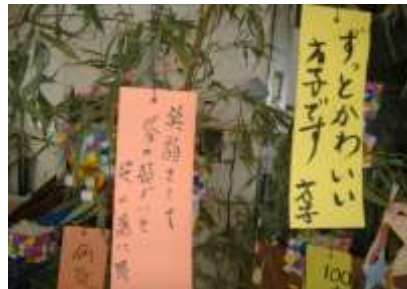




ジメジメ・ムシムシと湿度の高い7月になりました。七夕様ももうすぐですね☆

今年は彦星☆織姫☆雨に降られずに天の川で会えるかな？

さわやかでは皆さんに願い事を書いて頂きました。



7月7日は七夕にちなんで**赤じその日**でもあります。

**赤じそ**の収穫が最盛期を迎える頃であることと、漢字の「紫蘇」にはよみがえる(蘇)という字が使われていて七夕は織姫と彦星の恋がよみがえる日である事にちなんで制定されたそうです。

**赤じそ**は胃腸の働きを良くしたり、花粉などのアレルギー症状を改善する効果があると言われています。

自宅で簡単！赤じそジュースの作り方

材料・・・赤じその葉 100g 水 5カップ 砂糖 300g クエン酸 10g

作り方・・・① 赤じそはよく洗って水気を切る。

② 鍋に水を入れて火にかけ、沸騰したら①の赤じそを入れる。

③ 10分程度煮出したらザルやキッチンペーパーで②をこす。

④ ③を鍋に戻して火にかけ砂糖を加えてよく混ぜる。

⑤ 粗熱が取れたら、クエン酸を加えて出来上がり！

水や炭酸で割って飲みましょう！！

花菖蒲の散策

