



# 高原はちみつ利用法

## 果実・薬草 高原はちみつ漬 を作ろう

(フタはゆるく)



果実 はちみつ  
1対2

対象：かりん 梅 アロエ レモン 生姜  
くみ みかん 夏みかん しそ  
ゆず きんかん バイナップル  
朝鮮人参 どくだみ くこ・・・など

### パン食に



はちみつ+バター  
1対1 (練ゴマも良)  
よく混ぜる

### コーヒー紅茶

砂糖の代わりに



### お湯割り

5-6倍に薄めて  
レモンなど入れると  
一層おいしい  
(夏は冷やして)

### テレビで 林〇の 今でしょ!

はちみつ1日スプーン1杯で  
免疫力アップ、ウイルス対策

### 蜂蜜ドレッシング

マヨネーズ+はちみつ  
1対1  
黄色になるまで混ぜる

### ごはんにはちみつ

水砥、水入までは同じ、米4合に  
はちみつ小さじ2をかき混ぜ20分  
待ちスイッチオン、美味、お試しを

### ハーブはちみつ を作ろう

はちみつに洗って水気取りした  
ハーブを入れる  
2-3日で香り高きはちみつに

### スポーツドリンク

はちみつ大さじ4、水1ℓ、塩2g  
オレンジジュース250ml又は  
レモン汁2ヶ分

### はちみつ酢

はちみつ5大さじ  
米酢 150cc  
塩 1、5さじ

### バーモントハニー

長寿 はちみつ+りんご酢  
水6倍

### はちみつアーモンド

高血圧〇〇

ビンにアーモンド(素焼)を入れ  
アーモンドが浸るだけはちみつを  
入れ・・・1日3~8粒食べます

### ヨーグルト

ヨーグルトにはちみつ  
を入れると吸収力が  
よくなり、最高です

### はちみつ味噌

はちみつ みそ  
1対2

弱火でまぜながら煮ます  
野菜ステーキに、肉・魚料理に

### 生姜ドリンク

生の生姜親指の先ほどを  
おろし、コップ5分の1の  
はちみつ-お湯をそそいで

### 生姜はちみつ

生姜(皮つき)スライス150g  
はちみつ 200-250g  
数日間おいておく

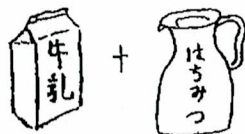
### 焼き肉の漬け汁

漬け汁にはちみつを少量加える  
肉もやわらかくなりグーです  
(とんかつ・生姜焼きなどの肉)  
生の肉にはちみつをつけて  
冷蔵庫に1-2時間  
洗わずそのまま調理する

### はちみつパック 美顔法

入浴時に洗顔後、水気を取り  
はちみつを生のままぬります  
10-15分したら  
きれいに洗い流して下さい  
後は普通のクリームで

### ふしぎ不思議 お腹にやさしい牛乳に



牛乳に5-6分の1ほどのはちみつを入れる  
レンジなどで温め、よく混ぜる  
夏は再び冷やし氷を入れアイスハニーミルク



### 酢の物

甘味として

はちみつポテト  
みついも  
あべかわもち

等の甘味にも



はちみつは  
☆低カロリー  
☆高い栄養価

### 認知症予防? ためしてガッ○ン

夜、寝る前に歯みがき、水歯みがき等で、  
口の中の悪玉菌を駆除しておき、ティースプーン1杯のはちみつを・・・

### はちみつは結晶します

純粋はちみつは結晶します  
花の種類により結晶速度が違います  
アカシアなどは結晶が遅く、れんげ、菜の花  
そば、千草などは結晶の早いのはちみつです  
元にもどすには、湯煎します。ぬるめの  
温度から容器を入れて下さい。  
はちみつ温度を45~50度に上げかき混ぜ  
て頂くと溶けます。温度を上げ過ぎないように  
容器のフタや口元に結晶が残っているとまた  
すぐに結晶してしまいます。

(有)山田養蜂場 ☎012-012-8383