

## 咳・喉・風邪のつよ〜い味方!

### 冬の定番「かりんはちみつ」

風邪などひいたりしていませんか? 毎年思うことですが、この寒い季節を元気に乗り切りたいものです。

鈴木養蜂場では今年も「かりんはちみつ」を漬け込みました。信州産の本カリンを使用し、當場自慢のアカシア蜜で仕上げた一品は、お客さま方に広く好評いただいております。

もともと蜂蜜は高濃度の糖分による殺菌作用と、グルコン酸の働きによる殺菌消毒作用がありますので寒い季節には非常に有効な食品といわれています。

またカリンは、カリンポリフェノールという成分によって昔からのど飴などに配合されており、さらに香り成分トリテルペン化合物やベンズアルデヒド、

またタンニンなどの殺菌・抗菌作用がありますので、加えてビタミン豊富なこの二つの食品の相乗効果で「咳」「喉」「風邪」などにとっても効果的な食品といえます。

【かりんはちみつのお召し上がり方】  
マグカップにスプーン2杯〜3杯(お好み)の「かりんはちみつ」とスライスされたカリン



今日のレシピ

## とりからと揚げジャガのはちみつバター



【材料：1人分】

- 鶏の唐揚げ：120g
- ※いつもの味付でも市販でも可
- 茹でて皮をむいたジャガ芋：1/2個(80g位)
- いんげん：3本(半分にカット)
- はちみつ：大さじ1.5
- バター：10g
- 塩：適量 コショウ：適量

【作り方】

1. とりからとジャガ芋をカラット揚げていんげんをさっと揚げる。
2. (1) のとりからを一口大にカットする。  
ジャガ芋といんげんには、少しきつめの塩を振る。
3. (2) をボウルに入れバターを加え、はちみつを電子レンジで少し温めてから入れ、絡めるように和える。
4. 写真の様に器に入れコショウをふり完成。

を入れ、お湯で割ってお召し上がりください。鼻がすう〜と通って、身体がほんわか温まり、なんだか爽快な気分になりますよ。

カリンは薄くスライスしてありますので食べられます。また、刻んでお菓子作りにもお使いいただけます。

当場の「かりんはちみつ」は保存料・添加物等一切使用していませんので、お子様にもとても最適です。ぜひどうぞ。

## はちみつの仲間は元気の源!

はちみつ・ローヤルゼリー・プロポリス・蜂の子



はちみつ家 検索

ミツバチと共に90年——  
**鈴木養蜂場**

〒382-0082 長野県須坂市中町 222-3  
TEL 026-245-0379  
URL <http://www.はちみつ.net>