



ハチミツには、以下のような効果があることが確認されている。

高い殺菌・抗菌性

細菌（黄色状ブドウ球菌、ガンジタ菌、大腸菌、ピロリ菌など）の殺菌に効果があることが証明されている。

※ウエスコビー社の『Active Jarrah honey』は細菌に対し、32%の抗菌力を示した。

消炎作用

傷口の消毒、ただれや口内炎の軽減、咳止めなどに効用が認められている。

優れた栄養源

精製した砂糖には糖分以外の栄養素がほとんどないが、ハチミツにはビタミン、ミネラルがバランスよく含まれる。消化に時間がかからないため、脂肪になりにくく、エネルギー補給もすばやくできる。カロリーも砂糖の約80%。

ハチミツのヒミツ

ご飯をおいしく!

ご飯をかみ続けると甘くなるのは、唾液に含まれる『アミラーゼ』が、ご飯に含まれるでんぷんを分解し、糖にしてくれるため。ハチミツにはこれと同様の酵素が入っており、ハチミツを加えてご飯を炊くと、この酵素がでんぷんを分解し、ご飯の甘さを引き出してくれる。ご飯を炊く際に、米2合に対して小さじ1杯のハチミツを、お米をといた後に加えて溶かし、30分から1時間つけ込んでから炊飯する。

ハチミツのヒミツ

カレーライスがなめらかに!

カレーを冷蔵庫などで保存しておく、固まってしまいがち。しかもそのまま火にかけると鍋が焦げてしまう恐れがあり、洗うのが大変。そこでカレーを作った後、仕上げにハチミツ小さじ1杯を入れて混ぜるだけで、カレーは数日たっても固まらず、なめらかなまま保存できる。

ハチミツのヒミツ

硬い肉をやわらかく!

調理前に、ビニール袋などに肉とハチミツを入れて揉みこみ、しばらく置いた後に、通常通り調理する。酵素の働きで硬い肉がやわらかくなる。

お手軽

ハチミツを使ったレシピ

ふわふわ食感が楽しい、甘さ控え目のデザート。

② ハチミツレモンムース

【材料】

レモン汁	50cc	水	200cc
ハチミツ	45g	生クリーム	50cc
ゼラチン	5g	グラニュー糖	大さじ 1/2

【作り方】

- ① 水 100cc にゼラチンをふりかける。しばらくおいてゼラチンがふやけたら、ゼラチンが溶けるまで電子レンジにかける。その後にハチミツを入れる。
- ② 生クリームにグラニュー糖を入れ、軽く角が立つまで泡立てる。
- ③ ①に水 100cc とレモン汁を入れ軽く混ぜ、その後②に入れ、さっと混ぜる。
- ④ 型に入れて（プラスチックの容器などでOK）冷蔵庫で2～3時間冷やす。
- ④ 出来上がりは自然に①と②の2層になる。

暑い季節にさっぱり食べられるサラダ。おもてなしにも。

③ トマトのハチミツレモンサラダ

【材料】

トマト	2～3個	塩	小さじ 1/2
ハチミツ	大さじ 2	サラダ油	小さじ 1
レモン汁	大さじ 2		

【作り方】

- ① トマト以外の調味料をすべて混ぜる。
- ② トマトを5mmほどの薄切りにする。
- ③ 切ったトマトを①の調味料に入れて混ぜてから、冷蔵庫で冷やす。
- ④ 冷やした後、再度軽く混ぜてから盛り付ける。