

ハチミツ の効能

ハチミツには、以下のような効能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、ガングンジタ菌、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。消化に時間がかかるため、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%。



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、ご飯に含まれるデンプンを分解し、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、この酵素がデンプンを分解し、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、お米をといだ後に加えて溶かし、30分から1時間つけ込んでから炊飯する。



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と、固まってしまうがち。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。



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。

ハチミツを使った

お手軽レシピ

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

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】

- 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。
- 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。
- 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。
- 型に入れて（プラスティックの容器などでOK）冷蔵庫で2~3時間冷やす。
- 出来上がりは自然に①と②の2層になる。

【作り方】

- トマト以外の調味料をすべて混ぜる。
- トマトを5mmほどの薄切りにする。
- 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。
- 冷やした後、再度軽く混ぜてから盛り付ける。