



PROFILE

柳沢小実

1975年 東京都生まれ
日本大学芸術学部 写真学科卒業
エッセイスト、整理収納アドバイザー
暮らしにまつわる著書多数



1.

生姜 100g に対して砂糖 100g ～ 200gを用意します。生姜は5mm厚に薄く切ります。生姜と砂糖、水 200ml を鍋に入れて強火にかけます（新生姜を使う場合、レモン汁を加えるとピンク色のシロップになります）。



じぶんで
彩る毎日

5

北欧の人々は、暮らしの中に
小さな手づくりを取り入れるのがとても上手。
料理や手芸、DIY など、
ほんの少し手を動かすだけで、
生活も気持ちも豊かになります。
一緒に、毎日を素敵に彩ってみましょう。



2.

沸騰したら灰汁を取って弱火にし、こことこエキスを煮出します。シナモンやクローブなどのスパイスを足しても。スパイスやレモン汁は、生姜に火が通ってから入れます。分量はお好みで調整してください。



mjuk

～私のまわりから愛そう～

スウェーデン女性から学んだこれからの幸せのありかた。自分の愛すべきものに囲まれて暮らす彼女たちは、自然をいとおしみ、生活に取り入れるのがとても上手。季節の移り変わりを、身近な草花を通して楽しんでいます。自然の恵みを感じながら心に贅沢な時間を過ごすヒントが、ここにあるはずです。

mjukスペシャルサイト www.swedenhouse.co.jp/mjuk/

※スウェーデンの習慣で、甘いものを食べながらお茶を飲むこと。

ロップは、ミルクティーに入れるとチャイ風になります。ソーダで割った自家製ジンジャーエールは、レモン汁を入れると爽やかに。また、シロップや煮出し終えた生姜は、クッキーやパウンドケーキづくりに使えます。慌ただしい時期こそ、自家製のホットドリンクでひと休み。フィカタイムの供に、ジンジャーシロップでつくるドリンクを仲間入りさせてはいかがでしょう。

生姜は加熱すると身体を温めたり、体脂肪を分解するなど、特に女性にうれしい効果が得られます。ジンジャーシロップはお湯で割るほか、紅茶やホットミルクにも合い、シナモンやクローブなどのスパイスが入ったジンジャーシロップは、ミルkteiに入れるとチャイ風になります。ソーダで割った自家製ジンジャーエールは、レモン汁を入れると爽やかに。また、シロップや煮出し終えた生姜は、クッキーやパウンドケーキづくりに使えます。慌ただしい時期こそ、自家製のホットドリンクでひと休み。フィカタイムの供に、ジンジャーシロップでつくるドリンクを仲間入りさせてはいかがでしょう。



3.

薄切りにした生姜が透き通ったら、できあがりです。シロップは生姜を取りのぞくかペーパーで濾して、煮沸消毒した清潔な瓶に詰めて保存します。冷蔵庫に入れて、香りが飛ばないうちに、約1週間ほどで使い切りましょう。