



## ハーブで乾杯

サッカーW杯が開幕し、世界が熱狂に包まれる6月。  
夏本番を前に、今注目したいのが「ハーブ×ドリンク」です。  
爽やかな香りと奥行きのある味わいが、いつもの一杯を、気分高まる特別な一杯へ。  
最高の乾杯で、応援のひとときを彩りましょう！

### フレッシュハーブで楽しむ夏ドリンク

フレッシュハーブは、特有の香りづけや見た目の演出に最適。清涼感あふれるハーブで、夏にぴったりのドリンクが楽しめます。



大葉香る レモンサワー

大葉は初夏にぴったりの爽やかさを  
楽しめる和のハーブです。レモンサワーに  
添えるだけで、さらにすっきりとした飲み口に。  
余韻まで涼やかな、初夏を感じる一杯に  
仕上がります。



パイン&タイムのサワー

タイムは、肉や魚料理でおなじみですが、  
実はフルーツとも相性抜群！清々しい香り  
がパインの甘みをきりっと引き締めた爽やかな  
ドリンクをお楽しみください。



ハーブ香るルビーカクテル

ローズマリーは、芳醇でウッディな香りと  
ほのかな苦みが魅力のハーブです。  
グレープフルーツの甘酸っぱさと調和し、  
爽やかさの中に奥行を添えます。  
ひと味違う、格上のカクテルに。

## スペアミントとフルーツのサングリア

**[使用青果例]** スペアミント、輸入ぶどう、オレンジ

**[調理時間]** 約20分(漬け込む時間除く)

### **[材料] 3人分**

・スペアミント	15g	・砂糖	大さじ2
・輸入ぶどう (赤・白)	各5粒	・お湯	20ml
・オレンジ	1/2個	・白ワイン	1本(750ml)

### **[作り方]**

- ①スペアミント、フルーツを洗い、輸入ぶどうを半割り、オレンジを輪切りにします。
- ②フルーツとスペアミントを入れ、砂糖を少量のお湯で溶かして加え、混ぜます。
- ③白ワインを注ぎ、冷蔵庫で2～3時間冷やして完成です。

### **[使用した青果の特徴]**

#### **スペアミント**



ソフトな清涼感と、ほのかな甘みが特徴のハーブです。デザート、ドリンクによく使われるほか、肉や魚、野菜の料理の臭み消しにも活躍します。サラダやソースなど、幅広いメニューで楽しめます。

#### **輸入ぶどう**



皮が薄く種がない品種が多く、丸ごと食べられます。糖度が高く酸味が少ないため、甘さを楽しめます。季節に左右されず、安定したご提供が可能です。



夏にぴったり、爽快感あふれる「サングリア」。フレッシュなスペアミントの香りがワインにやさしく広がります。ぶどうやオレンジとともに漬け込めば、フルーティーで涼やかな夏限定カクテルに。

## べじやっこ

**[使用青果例]** ゴーヤ、きゅうり、玉ねぎ、レモン

**[調理時間]** 約15分

**[材料] 3人分**

・ミニ豆腐	6個	・きゅうり	1/2本
・ゴーヤ	20g	(1/2を輪切り、1/2をすりおろす)	
・キムチ	適量	・いちょう切りレモン	3枚
・玉ねぎスライス	15g	・ごま油	適量
・糸唐辛子	適量		

**[作り方]**

・ゴーヤとキムチのやっこ

- ①ゴーヤを半月切りにし、お湯で茹で、冷水につけて軽くしぼり、キムチと混ぜておきます。
- ②豆腐を皿に盛り、その上に①をのせ、玉ねぎスライスと糸唐辛子を散らして完成です。

・きゅうりとレモンのやっこ

- ①きゅうりをスライスして塩をまぶし、3分ほど置き、水気を絞ります。余ったきゅうりをすりおろしておきます。
- ②豆腐を皿に盛り、その上に①をのせ、スライスきゅうりと、いちょう切りにしたレモンを添えます。ごま油を回しかけて完成です。

**[使用した青果の特徴]**

ゴーヤ

ゴーヤの苦み成分であるモルデシンには血圧や血糖値を下げる効果や食欲増進作用があるといわれ、夏バテ予防効果が期待できます。



冷ややっこにたっぷりの野菜をのせれば、それだけで見た目も食感もぐっと新しく生まれ変わります。彩り豊かな、夏にぴったりのメニューに。