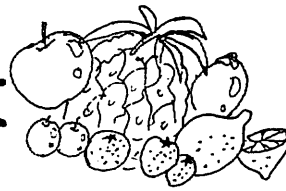




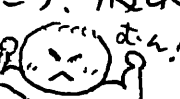
フルーツ酵素



♡ 酵素は旨みや効果を引き出す
 名人です。固い細胞壁だ、と
 ヘッチャラな材料の良さをグッと
 アゲた上においしくしちゃいますよ

♡ ふけん水で洗い、乾かして作りましょうよ

人の体内では、自然の物は、消化吸収しやすい
 ですが、人工的に作った物を浄化・排泄するのは
 何倍もの酵素が必要ですよ


私達の体内に入る前にキレに、消化しやすく、その力の
 力は、病気を治したり、疲れた細胞を元気にしたりする
 のに使われます！



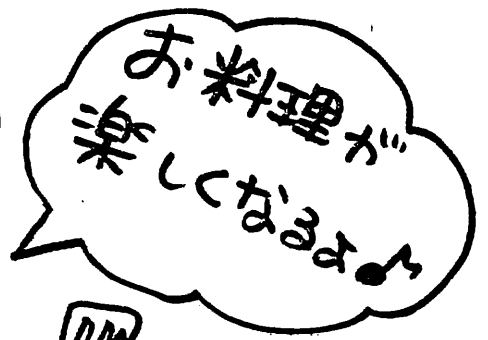
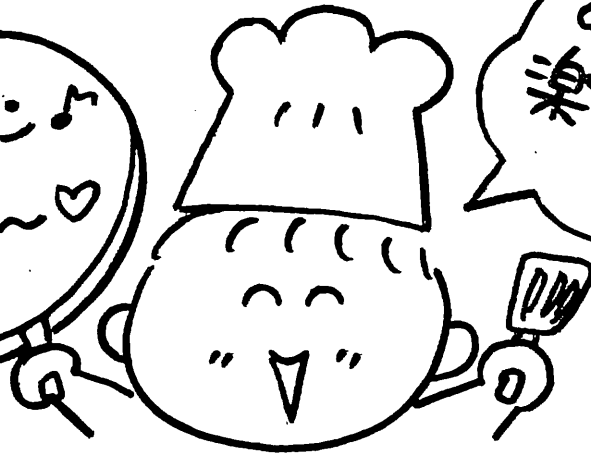
口は、物を食べるだけではありません...

食べものの温度を整えたり、異物を除去したり
 消毒したり、私達の体内に入る物を外敵から
 防御する門番です。



胃や腸など消化器管にはがない！

口で、よ〜く噛まないで胃や腸が酷使されますよ



大自然の愛がぎゅっしり
ぎゅぎゅっつまる
酵素のレシピ集です♪



酵素が体に良いのは
わかる!

...でも甘い♡ ××

...あのニオイが♡



家族みんなど**元気**もりもり

×ニューは、いろいろ...
みんなと一緒に学びましょう





りんご

ワックスなしのあっぱいものが、あつあつめり
(スターキング, 紅玉など)

3.げん水で洗い、乾がし  皮をむかずに輪切り。

たロビニに入れ ひたひたの酵素で作ります。

翌日から飲める。長くおくらせ、甘くなります。好みの甘さで
実を引き上げる。実は、そのまま食べても コーヒーでもおいしいよ

長くおくと酸味が出ますが、ちゃんと飲めますよ

ゼリーにして
おいしいよ

焼酎割りもイケルよ 。おなはは



レモン


国産のワックスなしを選びます。

3.げん水で洗い乾がし 半分の輪切り **1kg**に対し

2本の酵素で作ります。7~10日と飲めます。



あたちおシーフーサー

美肌  ビタミンC
りんごに
ビタミンC
疲労回復
の液サラサラよ


甘い味が苦手な方や胸やけのあつ方は

原液に、そのまま果実のしぼり汁を入れとも超おいしいよ


果実 **1kg**に対し、**2本**の酵素で作ります。

7~10日と実をひきあげます。毎日7分おけと混ぜて下さい。

~~からないぞ!!~~
~~丸ごと漬けてね!~~

ひきあげた実は、植木や花や
畑にまくと、みんな元氣になります 

粉末酵素ふげん

- ✪ 外に、くっついてる余分な物を落とすパワフルが、あります!
- ✪ しなびた野菜も、ふげん水に浸すと  元気になる?!
- ✪ 魚や肉の臭みを取ったり、柔がしたり、鮮度保持にも!!
- ✪ 素材の旨みや良さを引き出す力も!!
- ✪ 食後にのんだも、料理にしても、パンフにしても、おフロに入れたも、動物にのませても **OK** ですよ!

液体酵素

は、発酵食品です!
そのまゝ置いても腐ることはありません...  **カッ**  **ご注意**
温度の高い所に置くと再発酵します!

出来あがったフルーツ酵素は冷蔵庫で保存してください 

 みなさんが、大好きなおいしい酵素に出あえますように...



いちご


1月~2月のイチゴは 必ず消毒してください。
暖かくなると虫がたかるので注意の 必ず熱くないものの方が実がしかりして、くびれません。

- ♡ イチゴを ふげん水で洗い、水気をとり 乾いたら
- たらいビンに入れ、ひたひたになるまで酵素を注ぎます。
- 涼しい所に置き 1日1回 ぐんぐんをゆらす。果物が液体より浮いたら、交互に浸るよう混ぜて下さい。
- 7~10日後、果実を取り出しエキスは冷蔵庫で保存。
- 果実は、そのまま食べるも、煮てジュレにしてもOK!
- この天然ジュレは、おいしいと長もち♡子供達も大好き♡
- エキスは 好みの味まで、お水で割ってどうぞ♡ゼリーも、うまい♡




青梅のキズのないものを選びます。
キズがあると再発酵しやすく 乾く吹く場合が
あります(吹いても酸味があただけで 飲めます)

青梅のヘタを取り、ふげん水で洗い乾かし、広口ビンを
ななぬにし、やさしく入れます。梅1kgに対し、**2本**の酵素
で作りま。毎日ゆあ、2 果実が、まんべんなく酵素に浸るよう
に。7~10日2" のめま。

果実は、魚料理などに入れ生かさせを取ったり、天日☀️に
干し、ドライフルーツにしたり、梅干しにしたり、ミヤルヤ
ゼリーにもできます  いっぱい♡
つくろ♡

ドライフルーツ 酵素漬けの梅を、天日☀️に3日間
干すだけで、食べられます。冷蔵庫に入れると1年ごも
保存できる♪ 疲しや美容に どうぞ♡

梅干し 酵素漬けの梅を3日間昼夜干します。 

赤しほの葉400gをふげん水で洗い、塩大さじ8杯で
もみ、アクを出し、しぼります。

広口ビンに入れるとき、しほ梅 梅 しほ梅 しほ
の順に並べ2 入る。

上から、梅酢2カップを加えて、7日程で食べられます。
塩辛さや酢っぱさが強くないので、食べやすい♡



パイナップル なるべく熟していないものを選びます。

パイナップルには、果物の中でも、酵素を多く含むので、発酵しやすく、長く浸ける程、甘くなります。

果肉の部分を一口大に切り、ヒタヒタの酵素で漬けます。翌日からのめるだけだけでなく、酵素特有のニオイが、うまくなりのみやすくなります。うまみ、好みの味になったら、臭をひきあげ、そのまま食べられます。



らっきょう ぶいげん水で洗い乾かして

らっきょう 1kg を、生のまま、酵素と酢とみりんを各 2 カップ 入れて漬けます。

1ヶ月で食べられます。

よみ



塩もみや、温どおししなくて良いし、らっきょうのうまみもパリパリ感も持続しますよ。

2つ

生の野菜や果物には植物酵素が、い〜っはい♡
火を使うお料理では、失くなってしまふのだよ
酵素には植物酵素と発酵菌が 生きてます
ぎゅぎゅ〜と濃縮し入ってるから、果物や野菜と相性バッチリで、おいしく栄養満点なのだよ



胃腸の調子が良くなる

ミラクルドッシング

基本は 酵素と酢としょうゆを [対]対1 だよ。
好みど、しょうがも ありおろした物や、梅干しを
刻んだものを混ぜます。

酵素が甘くて苦手なお父さんやお子様にも
毎日の食事に喜んで食べて頂けて、消化もバッチリ
素材のおいしさが、グ〜とアップ!!

生野菜、温野菜、お刺身、お豆腐、もずくなどに

おナベの季節は、酢やうめくしょうゆど 割り方も変えね。



焼き肉のタレ

- しょうゆ 60ml
- 酵素 60ml
- 酒 30ml
- しょうが 1かけ
- にんにく 1片

焼く前のお肉に、ふげんを
うすくふりがけておくと柔らかくて
消化も良くなりますよ

野菜も、たっぷり食べましょ
酵素の力で、元気の体つくりましょ

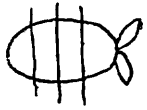


噛んど噛んど
よく噛んど
もとの噛んど
食べましょ



かん

ぶげん水で洗い、乾かして、表面に蜜が出るまでおきます



横にし 輪切りしたものを広口ビンに入れ 果実 1kg に対し、**2本**の酵素で漬けます。(種を取るとぬめりが出ません。) 1日1回ゆする。7~10日でのめませ。好みの味になれば実を引きあげます。エキスは1年くらいのおめませのどのの弱い方は、作りおきして、どうぞ♡



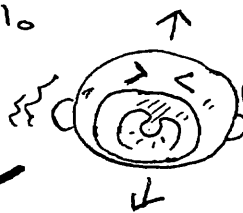
きんかん

キズのないものを選び丸ごと使います。

ぶげん水で洗い、乾かして、広口ビンに入れ、果実 1kg に対し 酵素 **2本** くらいに約1ヶ月漬けます。最初の10日間は、毎日、あとの20日間は2~3日に1回まぜて下さい。



ダイコン



どちらも風邪やのどの痛みにおすすめです!

ダイコンをたんざく切りにして、ひたひたの酵素に漬けます。1時間ごのめませのど、作りおきしません。少量の酵素で作れる上、天然のジアスターゼが、消化力をアップ♪味もうあくなりマイルドに! 長くおくと、甘くなります。ダイコンも食べられます。ひき上げたダイコンに塩コブもかけるだけで一品料理にも♪