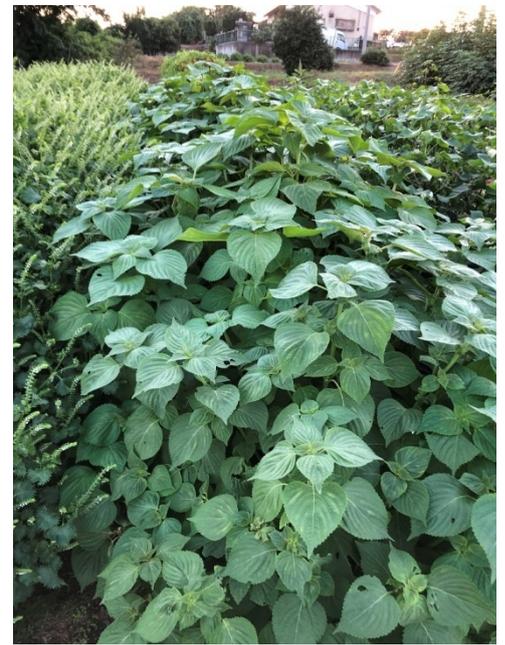


我が雑草農園で収穫される紫蘇から農園特製の紫蘇ジュースを作りましたので紹介します。



紫蘇畑



荳胡麻

紫蘇畑から 紫蘇の若葉を 2000 枚ほど摘み取り、鍋で煮てクエン酸と砂糖で仕上げます。1L のペットボトル 4 本ほどできますので 1L のペットボトルに紫蘇の葉が 500 枚ぐらい凝縮されています。

紫蘇は人を生き返らすとの意味があるようで昔から健康食品だけではなく薬として摂取されていたようなので夏バテの回復には最高です。



荳胡麻漬



紫蘇ジュース

畑には体にいい成分が多く含まれている荳胡麻も栽培し、多くの葉があるのですが紫蘇みたいに多くは食べないのでむなしく繁茂しています。どうしたらいいやら！です。