



生姜 200g 水 200ml
はちみつ 大さじ 4 レモン汁 小さじ 2
八角 1 個 シナモンスティック 1 本
炭酸水 600ml レモン（スライス） 2 枚
グラニュー糖 100g

ジンジャーエール

【身体にいい生姜】

生姜に含まれる辛味成分はジンゲオールといい、
血行を良くする働きがあり、体が冷えるのを防いでくれるだけでなく、
乾燥しがちな喉の殺菌にも効果を発揮してくれます。
さらに生姜には胃液の分泌を促進する作用もあるため、
暑い時期の食欲不振にも効果的で、夏バテ予防にもなります！



1

生姜を皮つきのまま薄切りにする。



2

鍋に 1、グラニュー糖を入れて 10 分ほど置き
水分が出てきたら水、蜂蜜を加えて中火で熱する。
沸騰したらアクを取り除き、火を止める。



3

レモン汁、シナモンスティック、八角を入れて
再び中火で熱し、10 分ほど煮る。
火を止め、ざるでこしながら耐熱容器に移す。
粗熱を取り、冷蔵庫で 30 分ほど冷やす。

4

グラスに 3 と炭酸水を 1:3 の割合で注ぎ、
レモンをのせて完成。