



今までの
レシピ集はこちら

＼かんたん／

レシピ

Let's cook!

冷凍果物で作る
フレーバーウォーター



夏の水分補給におすすめの
冷凍果物を使ったフレー
バーウォーター。果物とハー
ブの香りがリフレッシュさせ
てくれます。福島の果物を、
おいしい飲み物でもいただ
きましょう。

武田 都

(たけだ さと)

●野菜ソムリエ
●アロマテラピー
インストラクター

ブログは
こちら



フレーバーウォーター

下ごしらえ

果物を瓶の口を通る大きさにカットして冷凍しておく。市販のフローズンフルーツでもよい。カットレモンを冷凍する場合は、皮ごと食べられる国産タイプかどうか確認する。

- ①容器に冷凍果物を入れる。
目安は容器の1/5～1/4程度。
- ②ハーブ類を入れる。香りを早めに出したい場合は、切ったり揉(も)んだりしてから入れる。
- ③水を蛇口から細めに出してゆっくり注ぐ。
勢いよく入れると果肉がつぶれて水分が滲る場合があるため。
- ④30分～1時間程度、冷蔵庫で冷やして出来上がり。飲む時に氷を加える。その日(24時間以内)に飲み切りましょう。

材料

水 …………… 500ml(～750ml)
冷凍果物 …………… 75～100g

カットレモン、桃、スイカ、
ブルーベリー、ミックスベリー
など。市販の冷凍果物でも可能

ハーブ類 …………… 10g
果物の皮 …………… 適量

※果物の皮(スイカ、桃)を使う
場合は、果物量に含めて考え
て良い。

これさえ守れば
うまくいく!
フレーバーウォーターの黄金比

【材料の量】

水	冷凍果物	ハーブ
10	2	1

【味のバランス】

果物×酸味×香りの
要素を欠かさない

