

季節はもうすっかり秋。

秋は、芸術の秋・食欲の秋・読書の秋・スポーツの秋など何をしていても気持ちのよい季節です♪

今回は、私達スタッフの「秋」情報をお届けいたします♪

かなえの
おすすめ
スポット



うつわ工房 ととうや
系島市志摩岐志1373-3
☎:092-332-8449

伽藍源泉の系島には、素敵なスポットがたくさん！
福岡市内からも行きやすい場所にあるため、休日に少し足を運ばれる方も
多いかと思えます♪
これから、秋が深まりますが、まだまだ楽しむスポットもありそうです。
先日発見したお店。 可愛い手作りの器がならべられていました。



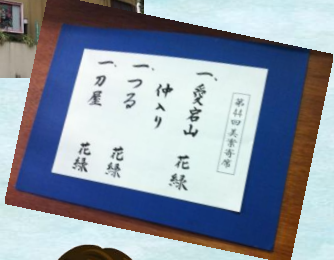
福岡市内から系島にお引越しをされ、
一人で器を作られているそうです。
系島の自然の中で、器の温かさにほっこり
します。
またお邪魔したい場所の一つです。



この秋、落語はいかがかいな？



シルバーウィーク初日、
柳家花緑さんの寄席に
行って来ました♪
会場は桜坂にある森本能舞台。
古式ゆかしい能舞台で、
日本の伝統芸能を間近に楽しむ
ことができます。



『博多・天神落語まつり』が
10月30日(金)・31日(土)・11月1日(日)の3日間、
博多、天神地区の4つの会場で開催されますよ！

こちらもチェック！

しよこたん
おすすめ

伽藍源泉限定！水の日無料キャンペーン

毎月、第3水曜日に30L無料キャンペーンをおこなっています♪

< 今後の日程 >

日にち：10月21日(水)・11月18日(水)・12月16日(水)

時間：【10月】13:00~17:00

※【11月・12月】13:00~16:30

※冬期(11月~2月)は時間を変更となります。



容器ご持参の上、ぜひお越しください

★ 免疫力UP! ★

爽りの秋♪ 色々なフルーツを
組み合わせてみよう♪



ゆきほん作
酵素シロップ

酵素シロップ作りにチャレンジ



■材料

好きなフルーツ 適量

上白糖 (※ポイント1・・・必ず上白糖で) フルーツ×1.1



■作り方

1. フルーツをカットします。今回は梨とリンゴ、しょうがを使いました種も皮も除かず使用します。
2. 上白糖をフルーツ量の1.1倍量測って用意します。
※ポイント2・・・必ず1.1倍正確に!
3. 樽(瓶でも良いが透明の瓶ならなるべく発酵容器に日が当たらないようにカバーをする)に、上白糖→フルーツ→上白糖と重ねます。
最後は上白糖でふたをするようにします。
容器やびんのふたは密閉しないように軽く置きます。
発酵してぽ〜んと飛びますよ (笑)
4. 初日は一晩そのまま寝かせます。2日目から朝晩手で底からよくかきまぜます。この時必ず手でまぜて下さいね。
自分の持っている常在菌も必要ですので・・・。
ちなみに混ぜる前の手はハンドドソープ等を使い必ず水のみで洗ひましょう。
5. 只今、5日目の発酵状況♪ 白いあわがブツブツしてきました。
6. この後、10日目位で発酵終了☆
シロップをざるでこします。シロップは容器に入れて冷蔵保存!
ここでも密閉しないようにしましょう。



■酵素シロップの使い方

飲む量は、1日に60mlが目安です。そのまま飲んでも甘く、まろやかでとても美味しいのです。

水(軟水)で割ったり♪炭酸水でソーダにしても良いです。

ヨーグルトに入れて食べてみたり、夏場はかき氷にかけたり、アイスクリームにかけたりも出来ます。

甘いシロップなので、普段シロップを使う場面で置き換えてみると新しい食べ方を発見できると思います。

ミルクを混ぜるとまろやかになって美味しいですよ♪

おいしいよ♪



■酵素の解説

そもそも酵素とは、消化吸収や呼吸、筋肉を動かすなど、日常生活の動作を行うために必要なもの。

これが不足すると、免疫力が低下してしまい「これといって原因の分からない」体調不良に見舞われることもしばしばあります。

「酵素シロップ」は、そんな酵素をお手軽に摂取できるミラクルな調味料なのです。酵素シロップを少し使用するだけで「抵抗力も上がる」「代謝が良くなる」「肌にも良い」「お通じが良くなった」「寝起きがよくなった」「疲れにくい」「ダイエットに効く」など、さまざまな良い効果が期待できます。

ちなみに、フルーツは一つ一つすべて酵素の種類が異なるそうです。そして、自分の手でかき混ぜることで、自分の常在菌が入り、人それぞれ味も異なるそうです。面白いですね。

色々なフルーツを組み合わせ、自分だけのオリジナルの酵素シロップを作ってみてはいかがでしょうか♪



セイワ世研グループ

株式会社

セイワリアルネットワーク



伊勢の国の天然温泉水

軟透水

すいとうすい

福岡市中央区大名2丁目8番17号 / TEL:092-752-0007 / FAX:092-713-5675 / HP:srnetwork.co.jp

