

# りんせん通信

1  
2021

発行：アロマセラピールーム林泉 <http://rinsen-aroma.com>

2022年1月7日発行(通巻第131号)

～香りと一緒におうち時間(5)～

## 柚子で、冬の不調をいやしませう 柚子茶と化粧水のレシピ



さわやかな香りで、風邪と肌荒れを防ぐ

今が旬の柚子を使って、2つのレシピを試してみます。ひとつは、風邪予防に優秀なデザート・柚子茶。もうひとつは、種から作る保湿力満点の化粧水です。両方作ると、果実をまるごと使い切ることができ、捨てる部位がないところもおすすめできます。

### 果肉と果皮を刻む～柚子茶の下ごしらえ

まずは柚子茶を作ります。材料は、柚子と氷砂糖(柚子の重さの80%)です。柚子を半分に切ったら、スプーンで果肉をすくい、種を取り出します。この種は捨てず、化粧水の材料にとっておきます。果肉は荒く刻み、皮は透けるくらい薄切りにしました。



### 砂糖と一緒に漬ける～柚子茶のできあがり

ガラスの容器に、全体の1/3の氷砂糖を入れます。次に、柚子の果肉と皮を混ぜた物の1/3を入れます。あと2回、氷砂糖と柚子を1/3ずつ重ねれば、仕込みは終了。たまに容器をゆすって、中身をなじませませます。3日程でとろみがついたら完成です。

### 柚子茶のとろみがノドを守る

ノドが乾燥するなと思ったとき、柚子茶をお湯に溶いてゆっくり飲みます。すると、柚子のペクチンの働きで、粘膜が潤いとでも楽になります。

加えて、氷砂糖には身体を潤す効果があると、薬膳の世界で考えられているのだそうです。



### 種をお酒に漬けると、冬用化粧水のできあがり

種を利用して、化粧水も作りました。3倍の量の焼酎や日本酒を注ぎ3日置くと、化粧水の完成です。

種のまわりにもペクチンがついていて、お酒に浸すことでとろりとした液体に変わります。このとろみが蒸発を防ぎ、肌の潤いを保ちます。

### マスク着用をお願い

新型コロナウイルス感染予防のため、店内ではマスクをお付けくださいますようお願い致します。

施術者も、ご来店からお帰りまでマスクを着用致します。

ご理解ご協力の程よろしくお願ひ申し上げます。

### おすすめアロマグッズ No.99



### 蒸気でホットアイマスク・ゆずの香り (めぐリズム・花王)

約40℃になる使い捨てのアイマスク。香料には、柚子の天然精油が使われているそうです。

小袋を開けて目にのせると、すぐに温かさを感じます。香りは柑橘系にしては少し強く、リラックスできるかなと心配でしたが、付けたらいつの間にか寝ていました。

### 編集後記

今号のレシピでは、柚子茶の甘みに氷砂糖を使いました。魅力は、本文で触れた薬膳的な効果に加え、見た目がきれいなところ。試しに、氷砂糖の柚子茶を三温糖で作ったものと並べて見たら、にごりがなく、透明感がキラキラしていました。

一方、三温糖や上白糖を使うと、早く溶けるので、作って3時間で食べられます。いずれにせよ、手作りの柚子茶が美味しいのは間違いなし。ぜひお試しください。