



スカッシュ

クズの花の発酵液で ひんやりおやつ

つくりかた

グラスにクズの花の発酵液を入れ、その3〜4倍の炭酸水を注ぐ。氷を入れて、できあがり

色
が
き
れ
い
ノ
花
び
ら
を
入
れ
て
固
め
て
も
い
い
ね

甘酸っぱくて
シユワシユワ
さわやか

つくりかた

- 1 粉寒天4gを100〜150ccの水に入れて火にかけ、混ぜながら溶かす
- 2 沸騰したらクズの花の発酵液350〜400ccを加え、軽くまぜて火を止める
- 3 熱いうちに透明なカップや型に入れて冷蔵庫で冷やす

ゼリー



和田さんのお店
茶店ギャラリー 野の花
島根県大田市大田町大田イ1492

四季折々の草花や野菜をつかった食事や飲み物を提供するお店を、夫婦でひらいています。雨の日でも、楽しみながら毎朝草花を探して歩いています。

クズの花の発酵液をつくりはじめたのは、『現代農業2009年5月号』〜130、131ページ）の村上光太郎先生の記事を見て、身のまわりにたくさんあるクズの花を何とか利用できないものかと挑戦したのがきっかけでした。めずらしさと見た目のきれいさで、お店の人気メニューです。

発酵液は1年近く保存できまなく、すぐきれいなピンク色をしているんですよ。ジュースやゼリー以外にも、お寿司や酢の物につかったり、花そのものをかき揚げにしたり、新芽や小さな若葉を煮だしてお茶にしたりして利用しています。

クズ

マメ科 多年草



葉はやぎやウサギ、牛の大好物。ツルの新芽を生のまま30〜40分煮だしたお茶を毎日飲むと、白髪が黒くなるというウワサもある。

つくりかた

- 1 花の、汚れていないきれいな部分をしごくようにとる（つぶみもOK）。1kgぐらいとれたら、新聞紙の上に広げて虫を逃がす。表面の酵母がとれてしまうので、洗わない
- 2 1Lのビンの6〜7分目まで花を入れ、砂糖を700g〜1kg、水をひたひたより少し多めに注いで1週間〜10日間置いておく（発酵がはじまる）
- 3 きれいな濃いピンク色になってくる。ピンを振って全体を混ぜ、発酵を促す
- 4 だんだん花が下に沈んでくる。仕込んで1ヵ月くらいしたら（目安は、底にたまっていた砂糖が溶けきるころ）、液を濾して、花は捨てる
- 5 濾した液をペットボトルなどに入れ、常温で保存。だんだん酸っぱくなってくる。発酵が続いていて、フタを開けたときにあふれだすかもしれないので、入れる量は八分目くらいまでにする

小豆色がきれいな
酵母たっぷりエキス

クズの花の発酵液

クズは、8〜9月に甘い香りのする

きれいな花を咲かせる。
花を砂糖水につけておけば、
小豆色の甘酸っぱい発酵液ができるよ。

島根・大田市 和田直美さん
まとめ・編集部

