



へべすシロップ

材料 (へべす200g分)

・へべす	200g
・砂糖	50g
・ハチミツ	70g
・塩	小匙1/4

作り方

- ① へべすは、よく洗い、水気を拭き取る
- ② へべすを薄く輪切りにする
- ③ へべす・砂糖・ハチミツを交互に入れる
- ④ 冷蔵庫で熟成させ完成(数日～一週間)

ここがポイント👉

炭酸で割ったり、かき氷のシロップにしたりして疲労回復に！

出典引用：https://shima-recipe.blog.jp/archives/27988044.html?_fsi=286uhkiu



へべす胡椒

材料 (へべす2個分)

・へべす	大2個
・青唐辛子	5本
・塩	5g

作り方

- ① へべすの皮だけを、おろし金ですりおろす
- ② 青唐辛子は、へたを取り、小口切りにしてから、すり鉢ですりつぶす
- ③ すり鉢にへべすの皮と塩を加え、よく混ぜ合わせ、へべすの果汁(1/2個分)を絞り加えて完成
- ④ 密閉容器に入れて、冷蔵庫で保管

ここがポイント👉

保管は冷蔵庫、早めに食べよう。

出典引用：<https://cookpad.com/recipe/6950759>



へべすポン酢

材料 (へべす20個分)

・へべす	20個	・かつお節	40g
・しょうゆ	500cc	・昆布	5cm×3
・みりん	80cc		
・酒	20cc		

作り方

- ① へべすは半分に切り、レモン絞りで果汁を取る
- ② 酒とみりんは、鍋に入れて沸騰直前で止め、冷ましておく
- ③ へべすの果汁、しょうゆ、昆布、かつお節と②を保存容器に入れ、冷蔵庫で5～10日寝かす
- ④ 寝かした③をガーゼで濾して完成

* 濾して残った昆布とかつお節は、みりん・酒・砂糖ゴマで佃煮にすると美味しい

出典引用：<https://cookpad.com/recipe/4710786>

ここがポイント👉

かつお節の量は、お好みで調整。



へべす塩

材料 (へべす2個分)

・へべす	2個(80g)
・塩	8g(へべすの10%)

作り方

- ① へべすをよく洗い、水気をふいてから、細かくみじん切りにする
- ② 清潔な瓶に、へべすと塩を入れ、蓋をしてよく振り、冷蔵庫で一週間ほどで完成

(注) 毎日20回ほど瓶ごと振ること

ここがポイント👉

パスタやドレッシングなどいろいろ使える万能調味料。

出典引用：<https://ameblo.jp/atelieryano/entry-12624663022.html>