

しっとり・ツルツル・美白・くすみ取り

飲むだけで美肌

“庄司流”酵素ドリンクレシピ

美肌になれると人気の酵素ドリンクは、手作り出来るんです！
庄司いずみ流の、ズボラさんでも作れる“なりたい肌別”簡単レシピを紹介します。



材料と道具

果物&野菜

野菜とフルーツを使います。皮ごと食べるものは皮付きのまま使用。皮をむく際は、むいた状態で正味の分量になるように準備して。



白砂糖

発酵菌のエサになり、酵素を作ります。また野菜やフルーツの栄養分を溶け出させます。発酵状態が安定する白砂糖がおすすめ。



容器

発酵の様子分かるガラス瓶がおすすめ。密封容器は、蓋を完全に閉めないで使ってください。ここでは、2リットルのものを使用。



ザル&ガーゼ

出来上がった酵素ドリンクを濾すのに使います。不純物が残っていると、発酵が進んでしまうので、必ず濾してから保存しましょう。



ダイエットにもいい酵素、実は美肌効果がすごい！

ダイエットにも美肌にもいいと人気の酵素ドリンク、実は簡単に手作り出来るって知っていましたか？

「体内に存在する消化酵素、代謝酵素を作り出す力は、40歳頃から徐々に減少します。それを飲んで補うことが出来るものとして、市販の酵素ドリンクも沢山出ていますが、その場合は63℃の加熱処理が必要。酵素は48〜60℃で効力を失うため、手作りしたほうが断然パワーがあるんです。その際に使う果物や野菜の栄養素は、酵素液にその

まま溶け出すので、肌トラブルに合わせて素材を選べば、まさに美容点滴！

「飲むだけで水分が失われている状態で飲むと、さらに効果的」とは、酵素で自身のダイエットにも成功したローフード研究家の秋葉睦美さん。

「漬けたら、1日1回かき混ぜるだけなので、どんな料理ベタの方でも簡単に作れます！」とフルーツ酵素を提案している庄司いずみさん。「飲み始めて、肌の調子もすくいい！ぜひ試してみてください！」

仕込み

砂糖、果物と野菜が均等になるように交互に詰めるのがコツ



1 果物、野菜をカットする

手をよく洗い、皮付きのまま漬けるものはよく洗う。水気をよく拭き、材料をカット。小さくカットすると水分が出て、発酵がスムーズ。



2 瓶に交互に詰める

砂糖の1/3量を瓶の下に敷き詰め、その上に1の1/2を入れる。材料全体に砂糖が行き渡るようにするのがポイント。



3 砂糖で表面を覆う

さらに残りの砂糖の半量、1の残りを順に詰め、最後は残りの砂糖で表面全体を覆う。蓋をのせ、直射日光の当たらない場所に置く。

教えてくれたのは

料理監修

庄司いずみさん

野菜料理研究家。美しく元気になる野菜の料理をブログや本で紹介。料理教室も大人気。著書に『野菜ひとつで旬ベジごはん』（¥1,100小社刊）、『フルーツ酵素デトックスレシピ』（¥1,050家の光協会）など。



栄養監修

秋葉睦美さん

ローフード研究家。46歳の時に「酵素」「ローフード」と出会い、21kgの減量に成功。ダイエットコーチング、ローフードを楽しむための活動で活躍中。著書に『手づくり酵素ダイエット』（¥1,260ぶんか社）など。

