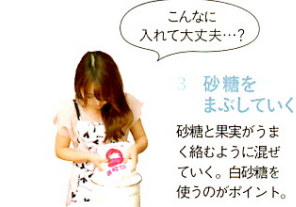


# リアルhanakoのトレンド見学 by Happy OL

大人になっても社会科見学をしたい! そんな欲張り女子たちがウワサのスポットやイベントに潜入。  
読者代表メンバーによる見学レポートを参考に、女友達と街に出かけてみませんか?

## vol.10 美容に効く、酵素ジュース作り



3 砂糖を まぶしていく  
砂糖と果実がうまく絡むように混ぜていく。白砂糖を使うのがポイント。

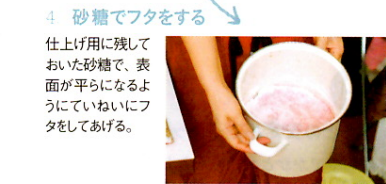


力を入れすぎるとぐちゃぐちゃになってしまうので注意。ほどよい力でつぶすのが難しい!



### 1 旬の素材を使う

その時に一番おいしく、栄養価の高い素材を選ぶことが大事。今回は国産の甘いブルーベリー。



### 4 砂糖でフタをする

仕上げ用に残しておいた砂糖で、表面が平らになるようにしていねいにフタをしてあげる。



ふきんをかぶせて、毎日かき混ぜながら発酵を待つ。約2週間で完成!



### 2 果実をつぶす

今回のブルーベリーは実が小さいので、指を使ってどんどんつぶしていく。ほかの素材を使う場合は包丁でカットするのがおすすめ。



### Happy OL MEMBERS



西尾綾香さん (26) 会社員

一人でも旅行するほどの韓国好き。だんだん韓国語がしゃべれるようになってきたそう。

塚 智子さん (27) モデル

ダイビングや登山が趣味なアクティブ系。最近もご来光を見に富士山に登ったばかり!



やせるわ!

秋葉睦美先生

アティーハローフードスクール校長。ローフードの研究を行い、独自レシピの開発や健康生活の提案を行う。

### INFORMATION



### ATTIVA 手作り酵素ジュース教室

●世田谷区三軒茶屋2-28-17-b ☎03-5787-5638 / 毎月開催の体験教室は昼の部13:30~、夜の部19:00~。参加費は材料費と教材費合わせて4500円(ただし内容により変更あり)。申し込みやスケジュール、持ち物など詳細はHPを確認して。 rfschool.jp

### Happy OL

仕事もプライベートも一生懸命な働き女子の「もっと! Happy」なライフスタイルを応援するTwitter運動のWebサイト。「大好き!」かわい!「おもしろい!」企画、イベントetc.を一緒に楽しんでもくれるメンバー募集中!

www.happy-ol.com

ダイエットにも美肌にも!  
女子にうれしい手作り酵素。

ダイエットやデトックスなどに効果があるということで、注目が集まっている酵素。今回は自分で作る酵素ジュース教室に、美意識の高い2人がトライ。

酵素は雑誌やテレビで見ている、ずっと気になってたんだよね。西尾 わかる。有名人とかも飲んでいるみたいだし。でも、酵素と言われてもどういうものかピンときてなかったから、今日は酵素についての勉強もできてよかったな。

塚 ダイエットや肌にいいっていうのは聞いてたけど、脳もクリアになるなんて。本当に万能なんだね。私、脚のセルライトが気になっているんだけど、これもなくなるっていいなあ。

西尾 毎日飲めばなくなるかもよ(笑)? でも、健康的かつラクに美しくなれるって最高。

塚 酵素ジュースを作るのは難しいのになって思っていたけど、すごく簡単でびっくりした! ブルーベリーとお砂糖を混ぜるだけでいいなんて……。

西尾 それにしてもお砂糖の量には驚いたわ。まさかの1.1kg! それでも発酵の段階で微生物が食べちゃうから、太らないっていう

自分の手で混ぜることで自分にぴったりの酵素に。

西尾 仕上がりはあつという間にできたけど、これからはちよつと大変だね。毎日忘れずにちゃんとかき混ぜないと!

西尾 季節によって発酵の速度も違うらしいから、きちんとチェックしておかないといけないし……。発酵の合図でもある、ぶくぶく泡立つ様子を見逃さないようにしなきゃ。でも、こうやって酵素を育てていく感じ、楽しくない?

塚 完成した時のうれしさも倍になりそう。そういう先生が「自分の手で混ぜることで、手の菌が発酵を促して、自分に合う味になる」って言ってたね。それがすごく不思議だと思った。

西尾 かき混ぜる時に声をかけてあげるのもいいみたいだし、本当に自分の子どもみたいな気持ちになりそう(笑)。手間をかけた分、買ったものよりも手作りの方が効果があるような気がするし、ありがたみも感じられるね。

塚 2週間後が楽しみ! どんな味になるんだろう。

西尾 朝ごはん代わりに飲んで、健康的にダイエットするぞー!

仕組みもおもしろいね。自然の力ってすごい。