



スタッフイチオシ!  
甘い!でもピリッとさっぱり!  
**ジンジャーヨーグルト  
シリアル**

材料(1人分)  
ジンジャーシロップ …… お好みの量  
ヨーグルト …………… 適量  
シリアル …………… 適量

- ① シリアルとヨーグルトを器に盛る。
- ② ジンジャーシロップをかけて、できあがり!

シリアルは無糖のものがお勧めです。

NF  
Nasunogahara Farm

農家が作った

**ジンジャーシロップ  
レシピ集**

農薬・化成肥料・添加物不使用のピュア・ジンジャーシロップです。  
しょうがの粒がたっぷり入ったシロップは、お飲み物からお料理まで  
幅広くお使いいただけます。\*良く振ってからお使いください。

那須野ヶ原ファーム [www.nasu-farm.jp](http://www.nasu-farm.jp)

ひと手間かけて… 朝食のおともに♪  
**ジンジャーミルクジャム**

材料(作りやすい分量)  
ジンジャーシロップ …… 100g  
牛乳 …………… 400cc  
砂糖 …………… 100g

- ① 牛乳、砂糖、ジンジャーシロップを鍋に入れ、弱火で煮詰めます。
- ② とろみがついてきたら火から下して瓶に移します。
- ③ 冷蔵庫で冷やせば、さらに固くトロみがついて、美味しいジンジャーミルクジャムに!



まずは王道の、身体がばかばか  
**ホットジンジャー**

材料(1人分)  
ジンジャーシロップ …… 大さじ2  
お湯 …………… カップ1杯

- ① ジンジャーシロップをカップに注ぎ、お湯を注ぐ。
- ② スプーンでかき混ぜたらできあがり。

※お好みでシロップの量を調節してください。



少し注げば、オリエンタルな一杯に!  
体もホッコリ  
**ジンジャーティー**

材料(1人分)  
ジンジャーシロップ …… 大さじ2  
お湯 …………… カップ1杯  
お好みの茶葉 …………… 適量  
お好みのスパイス …………… 適量  
(シナモン・クローブ・カルダモンなど)

- ① お好みの紅茶をつくります。
- ② ジンジャーシロップを注ぎ、お好みのスパイスを加えて混ぜたら完成!

温かい牛乳で作ると濃厚で栄養もたっぷり!  
※お好みでシロップの量を調節してください。

暑いときには、  
しょうがの粒がピリッと効いた  
**大人のジンジャーエール**

材料(1人分)  
ジンジャーシロップ …… 大さじ3  
炭酸水 …………… 180ml

- ① グラスにジンジャーシロップを入れる。
- ② 炭酸水を注ぎいれ、優しく混ぜる。

※お好みでシロップの量を調節してください。



ピリとした辛さがクセになる!  
お手軽にできる  
**ジンジャードレッシング**

材料(作りやすい分量)  
ジンジャーシロップ …… 100cc  
オリーブオイル …… 100cc  
酢 …………… 150cc  
塩・胡椒 …………… 適量

- ① シロップ:オリーブオイル:酢を2:2:3の割合でボウルに入れ、とろみがつくまで混ぜ合わせる。
- ② あとはサラダにかけるだけ。温野菜のサラダとの相性も良いです☆



しょうがといえば、定番のこれ!  
ジンジャーシロップで  
**お手軽しょうが焼き**

材料(3~4人分)  
豚ばら肉 …………… 400g  
「ジンジャーシロップ …… 大さじ2  
つけだれ 醤油 …………… 大さじ4  
料理酒 …………… 大さじ4  
ごま油 …………… 大さじ2  
キャベツ(付け合わせ) …… 適量

- ① つけだれの材料を混ぜ、豚ばら肉を30分漬け込む。
- ② フライパンで炒める。
- ③ 付け合わせの千切りキャベツとともに、盛りつけて完成!

