

【高麗人参酒の作り方】



1日10ccくらいを目安にお飲みください。
お湯割り、水割り、オンザロックなどお好みでどうぞ。
苦みが気になる場合は蜂蜜を加えてお召し上がりください。

生高麗人参……300～400g
ホワイトリカー(35度)……1.8ℓ

○生の人参は、約2ヵ月位から飲み始められます。

水参(すいじん)

土から掘り起こして水洗いした生の人参。
10日以上保存することが難しいのでお早めにご利用ください。

お好みで
クコの実・ナツメも
一緒に。



生



2回目
(3～6ヶ月)

漬けた後はしっかり密閉して冷暗所で保管してください。

1回目
(2～4ヶ月)

焼酎を付け足さず、別の瓶で漬けることをお勧めします。エキスは2回まで出せます。

乾燥高麗人参(紅参・紅髭)
……100～150g
ホワイトリカー(35度)
……1.8ℓ

乾燥



1回のみ
(3～6ヶ月)

【独参湯(とくさんとう)の作り方】

紅参(こうじん)

水洗いした生根の皮をはがさず、蒸気で蒸して乾燥させたものです。赤褐色をしているので、紅参と呼ばれています。皮をむかずに丸ごと加工するため、皮の近くに多く含まれるサポニンを多く含んでいます。

蒸す過程で紅参にしか含まれていない新たなサポニンが生じるため、生よりもサポニン量が増え、薬効は生の高麗人参よりも高くなります。

さらに、蒸してあることで、でん粉質が糊化(α化)されるため体に吸収されやすくなります。



紅髭

紅参を作る際に取り除いた細根を乾燥したものです。紅参同様の成分を有しています。



■材料(1人分)

紅参・紅髭……10g
水……360cc(2合)



お好みで
ナツメ(2・3個)も
一緒に。

紅参・紅髭を下記のいずれかの容器に入れ、とろ火にて煎じ水量が半分位になるまで煮詰めてお召し上がりください。1回では煎じ出しきれませんので、水を追加して2～3回お召し上がりいただけます。

土鍋・ホーロー
耐熱ガラス
ステンレス製

鉄・銅
アルミ製
※



※成分が溶け出したり、化学反応を起す場合があります。

「煎じる」とは「生薬(薬草)などを煮詰めて有効な成分を取り出す」こと。

漢方薬として効果を得る場合は水に浸した生薬(薬草)をぐつぐつと煮出したほうが薬効成分が効率よく抽出されます。また煮出された湯を飲むことにより、成分が体に吸収されやすくなります。