

# RECIPE COLLECTION of MINERALS

「希望の命水」レシピ集【17】

## 栄養満点！暑い季節にピッタリ！ごま味噌冷し汁

夏バテ予防に最適！ミネラルもたっぷり摂れます。

### I. 材料（4人前）

- ①希望の命水・・・90 cc  
(10倍濃縮なら9cc)
  - ②麺・・・・・・・・・・4玉※
  - ③白ゴマ・・・・・・・・60～80g
  - ④くるみ・・・・・・・・6～8かけら
  - ⑤味噌・・・・・・・・大さじ2
  - ⑥砂糖・・・・・・・・大さじ2
  - ⑦醤油・・・・・・・・小さじ2
  - ⑧みりん・酒・・・・各小さじ1
  - ⑨きゅうり・・・・・・1本
  - ⑨大葉・・・・・・・・10枚
  - ⑩みょうが・・・・・・2個
  - ⑪水・・・・・・・・・・2～5カップ
- ※麺はうどん、冷麦、ソーメン、中華麺、何でも合います。



### II. 作り方

- ①くるみと白ごまをすり鉢でする。  
(すりごまでも可)  
※先にくるみだけをよくつぶした方が  
やりやすいです。
  - ②上記に希望の命水、味噌、砂糖、醤油、  
みりん、お酒を加えてもう一度すり鉢でする。
  - ③たれがペースト状になったら、薄くスライス  
したきゅうり、刻んだ大葉、刻んだみょうが  
と一緒によく和え15分以上寝かせる。
  - ④食べる直前に水で薄め、汁を作る。  
つけ麺なら2カップ、かけなら太麺で3～4、  
細麺で4～5カップ程度。
- ※味噌・砂糖・醤油の量は、お好みで調整して  
みてください。



※冷えたご飯や冷えた麦飯、冷えた玄米飯に掛けても美味しく召し上がれます。

※ごま風味が効いているので、ミネラルの量を増やしても味に影響はありません。

「希望の命水」を飲むのが苦手…という方はたっぷりお使い下さい。



株式会社 JES (ジェイ・イー・エス)

〒164-0003 東京都中野区東中野 3-8-13 MSRビル 7F

電話：03-3364-7401 FAX：03-3364-7407

<http://j-smc.co.jp>

ミネラル失調状態の現代。「希望の命水」は 36 種類以上の調和のとれた濃縮「生体ミネラル」溶液です。農薬化に対抗し、「足りないものを補い、要らないものを排出」します。