

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。