

「天然にがり」

「にがり」は、主に豆腐の凝固剤として使用されてきましたが、現在では飲用など、美容や健康に幅広く使われています。以下にその主な利用例を書き出します。

(g = cc)

- 入浴剤として 200ℓの浴槽に10～100g(諸説あるので)入れると肌がすべすべになり、出た後もポカポカします。
- 花粉症や鼻炎などに 200ccのぬるま湯に2.3滴を入れて飲む。
- アトピーや体のかゆみ、乾燥肌・油性肌に にがりの重量に対し、水で2～5倍に薄めたものを直接肌にすり込む。(しみない程度の濃度にしてください)
- 腰痛や肩こりの緩和に にがりを水で2倍に薄めたものを、腰痛や肩こりなどの痛い部位にスプレーして塗り込む。(しみない程度の濃度にしてください)

※にがりにはマグネシウムが含まれております。マグネシウムには筋肉を緩める働きがあり、コリを減らし、痛みを改善する効果が期待できます。

- 便秘に 1ℓの水に小さじ1杯を入れておき、飲む。
(個人差があります。最初は少量から試しながら、調整してください)
- 虫さされ、水虫、やけど 粉末はなるべく濃く水で溶かし、原液はそのままか、もしくは薄めてつける。
- 風邪の予防、口臭、歯槽膿漏 重量に対し10～15倍に薄めて、うがいをする。
- お米を炊く時にほんの数滴入れると、炊きあがりが変わります。料理の隠し味にも。

この他に我が家では～

- ・天然の安心除草剤として(雑草に直接まくだけで、驚くほど枯れます)
- ・ニワトリや犬のエサ、水に少量混ぜる ・焼酎に数滴たらして飲む
- ・髭剃り後に薄めてつける、、、と、あらゆることに「にがり」を使用しています。また、小さなビンに携帯し、外出時のおいしくないお水に入れたり、食後の歯磨きや口臭予防などにも使っています。天然にがりは人体に吸収されやすく、人間が本来持っていなければならない免疫機能を回復させ、細菌から体を守ってくれると云われています。いろいろ工夫されてご使用ください。この他にも、お客様で使用されて何かと効果がありましたら、ぜひ教えて下さいね。

- ・にがり原液 500cc
- ・にがり粉末 1キロ
- ・にがり原液 リースペットボトル入り (お徳用) ……などご用意しています。
詳しくはお問い合わせください。

- ※ 「にがり」は医薬品ではありません。
- ※ にがりダイエットに効くという科学的根拠はありませんが、各種ミネラルをバランスよく豊富に含むため、新陳代謝機能を活発にすると云われています。
- ※ 直射日光や湿気に気をつければ、塩同様にがりも半永久的に品質は変わりません。

～にがりの原液を直接 飲まないでください～

にがり : 我が家のおすすめレシピ ~ざる豆腐の作り方~

材料(ざる1個分):

大豆300g、にがり液 {にがり15cc(大さじ1) + めるま湯50cc}

調理器具: ボール(大、小)、ジューサーミキサー、5リットル入る大きな鍋、**木綿の布袋**、軽量カップ、木べら、調理用温度計、**竹ザル**

- 作り方**
- ①大豆を水でよく洗い、1200ccの水に一晩浸けます。
 - ②大豆を水と一緒にミキサーにかけ、よくすり潰して「呉」を作ります。
 - ③大きな鍋に水を1500cc入れて沸騰させ、②の「呉」を加えて、焦げないようにかき混ぜます。途中でボコボコと泡が出てきますが、そのまま混ぜ続け、沸騰したら弱火で10分煮て火を止めます。
(※注意※目を離すと吹きこぼれて失敗します！！)
 - ④冷めないうちに煮汁を木綿の布袋に何回かに分けて入れ、包んで固く絞ります。この時とても熱いので火傷に注意！ 木べらで布袋を押さえつける感じで絞ります。
ちなみにこの搾った時に袋の中に残るカスがおから、汁が豆乳です。搾り たての熱々豆乳を一口飲んでみるのを忘れずに！
 - ⑤豆乳だけ鍋に戻して、かき混ぜながら弱火にかけます。豆乳が70度くらいに なったら火を止め、**用意しておいたにがり液を入れます**。木べらで鍋をかく ようにかき混ぜ、鍋に蓋をして15分間おきます。
 - ⑥竹ザルがちょうどはまる大きさの、ボールなどの深い容器を用意。ボールの上に竹ザルを重ねて⑤のプルプルになった豆乳をおたまですくい入れます。
(ここでも、温かいふんわり豆腐の味見を忘れずに！！)
 - ⑦30分そのまま置いたら、手作りざる豆腐の出来上がり！冷たく冷やして食べたい時は、ボウルに水を張ってザルごとラップをして冷蔵庫へ。

ざる豆腐は木枠に入れてしっかり固めなくてもいいので、気楽に挑戦できます。ふわ ふわのざる豆腐に、お好みの薬味を添えてどうぞ。しっかりと固めたい時は、⑥のところでザルではなく、穴の空いた木枠に木綿布を敷いたものに豆乳を入れて軽く重石をして ください。

ちなみにこの自家製おからもとても美味しく、ハンバーグやミートローフに、お肉の三分の一の量ほどを混ぜて焼くだけで、とっても美味しいヘルシーフードに早変わりします。ポテトサラダに入れても美味しいし、その他おからクッキーなどなど、色々楽しめますのでお試しください。

この他にも皆さんが知っている豆腐やおからを使ったお勧めメニューがありましたら、ぜひ教えてくださいね。

※豆腐の作り方で分からないことがあれば、お電話ください！！

〒857-4601 長崎県南松浦郡新上五島町小串郷40

電 話 0959-55-2707

製造販売 くらしの学校「えん」 代表 小野 敬