



## 沖縄黒糖蜜の使い方 【おいしいレシピ】

### 【ラフテー（豚の角煮）】



（材料）	
豚三枚肉（バラ肉）	750g
かつおだし	4カップ
泡盛	1.5カップ
黒糖シロップ	80g
しょうゆ	大さじ5
しょうが	5g

（作り方）	
1.	豚三枚肉を丸ごと50分ほどゆでる。
2.	1.の肉を3cm角に切る。
3.	厚手の鍋に分量のだし汁と泡盛・黒糖シロップを煮立てて肉を入れ、しばらく煮立ったらしょうゆを2回に分けて加え、弱火にして箸でちぎれる位やわらかくなるまでじっくりと煮込む。

### 【照り焼きのタレ】



（材料）	
醤油	大さじ3
酒	大さじ3
みりん	大さじ1
黒糖シロップ	大さじ3

（作り方）	
材料を合わせ、さっと煮立てればできあがり。お好みの肉や魚に漬け込んで焼き上げれば美味しい照り焼きが出来上がります。お好みに応じてしょうが汁を加えたり、仕上がりに七味をふると一味違った美味しさが楽しめます。	

### 【あまがし（沖縄風ぜんざい）】



（材料）	
金時豆	カップ1
押し麦	カップ3/4
砂糖	50g
黒糖シロップ	80g
水	カップ7
塩	少々

（作り方）	
1.	金時豆は洗って水につけ十分水を含ませます。
2.	押し麦は洗いざるで水を切っておきます。
3.	1.を汁ごと火にかけて沸騰させ、ゆでこぼします。
4.	分量の水を加え柔らかくなるまで煮ます。
5.	押し麦を加え柔らかくなるまで煮ます。
6.	砂糖と黒糖蜜を加え10分煮て塩を加え5分煮ます。

### 【その他の使い方】



ミルクに入れて  
コーヒー・紅茶のシロップの代わりに



「ヨーグルト」「ホットケーキ」「白玉団子」など  
クラッカーやデザート・シロップの代わりに



### 【黒糖パック・黒糖シャンプー】

「沖縄黒糖蜜」をそのまま、又は蜂蜜を加えパックしてください。（注：パウチテストは忘れずに）  
お肌と同時に髪にも期待大、洗いがツツツヤ、しっとりした髪になります。

黒糖には白糖にはないミネラルが豊富で、鉄分やカリウム・カルシウムが豊富に含まれています。各ご家庭でのお料理・漬物・お菓子作り・デザート・シロップ代わりに… 使い方は工夫次第！！

「沖縄黒糖蜜」を白糖の代わりに料理に使用すると黒糖の風味とコクがでて美味しく召し上がれます。

又、美肌には欠かせないアミノ酸やビタミンB群も豊富に含まれています。

お料理にはもちろん「沖縄黒糖蜜」で体の内・外の両面からきれいになりましょう。