



・「忍冬刻み」の煎じ方

500ccの水に約10g入れて35分煮出したら即茶濾しで濾して下さい。
放置し冷めると煮出し滓の方に有効成分が吸われしまいます。
ここだけ注意して頂ければ幸いです。

☆おすすめのサイト

<http://ww7.tiki.ne.jp/~onshin/decoc.htm>

・忍冬刻みの忍冬酒の作りかた

約100ccの焼酎またはホワイトリカーに10gの忍冬刻みをいれて2カ月ねかせると出来上がり1日お猪口3杯くらいまでにしてください。

なお、日本酒で漬けてはいけません。泡盛で漬けてもいいです。

また、ミルクフォーマーがあれば忍冬酒を混ぜてシェイクすると焼酎ラテが楽しめます。

ミルクフォーマーは冷たいのと温かいのどちらも作れますので便利です。

「忍冬」の他には「金銀花」がありますが忍冬の約10倍程度の抗ウイルス作用があると言われてはいますが、値段も約10倍します。

特に女性には忍冬茶の方が人気です。ルイボス茶のような癖の少ない味です。