



## スパイスでつくる クラフトコーラ

ちよっぴりおとな味の手作りコーラ  
みんなで作ってみませんか？

スパイスを煮出しているときは「なんか実験みたいで楽しい!」。スパイスの分量で味も変わります!自分だけの黄金比率を探すのも醍醐味です。

### 材料 15杯分

<input type="checkbox"/> レモン	1個	<input type="checkbox"/> カルダモン	8粒
<input type="checkbox"/> 水	200ml	<input type="checkbox"/> シナモンスティック	2本
<input type="checkbox"/> 砂糖	200g	<input type="checkbox"/> 黒コショウ	20粒
<input type="checkbox"/> 炭酸水	適量	<input type="checkbox"/> クローブ	8粒
		<input type="checkbox"/> スターアニス (八角)	2個

### 作り方

1. レモンは水でよく洗い（ワックスを落とす場合は中性洗剤などで洗うと良い。）、5mm幅の輪切りにします。
2. カルダモンはさやを割って中の種を露出させます。
3. シナモンは手で折って香りを出しやすくします。
4. 鍋に砂糖、水、レモンすべてのスパイスを入れ、中火にかけます。混ぜながら砂糖を溶かしていきます。
5. 煮だったら弱火にして、10分ほど煮ます。
6. 10分たったら火を止めます。
7. 瓶に入れて2〜3時間ほど寝かせます。急ぎの場合は寝かせなくても!
8. シロップに氷と炭酸水をお好みの量入れて完成。4〜5倍の炭酸水で割るのがおすすめです。



### 指導のポイント

- ・使用する砂糖の量に驚くでしょう。子どもたちと一緒に作ることで市販のジュースに入っている砂糖の量を視覚的に認識できるので、日頃の食生活などを見つめ直すきっかけになるかもしれません。
- ・スパイスの知識と関連して歴史などに興味を持たせるのも良いでしょう。

### MEMO

スパイスの歴史は古く、古代エジプトや中国、インドなどで用いられていました。特にシナモンは「世界最古のスパイス」と言われており、ミイラの防腐剤として利用されていたそうです。中世には、スパイスが貴重品として取引され、ヨーロッパの探検家たちが新しいルートを発見するために航海を行いました。ところで皆さん、世界4大スパイスは何かご存知でしょうか。正解は「シナモン」、「コショウ」、「ナツメグ」、「クローブ」です。

体験



知識



カテゴリ

おやつ

調理時間

40  
min

人数

2人〜

費用

¥ ¥ ¥

