Yuki's Recipe!



どんどん増える「ミント」を大量投入! **たっぷりミントのモヒート!!**

ミントは、一度植えると、繁殖力旺盛で どんどん増えていきますね。

ミントの清涼感を生かした モヒートは、夏の最高の一杯!

シロップや砂糖の代わりに、 **オリゴ糖**を使うことで、 お酒を飲みながらちゃっかり腸活も!

■材料(1杯分)

ミントの葉20枚オリゴ糖大さじ1~2ライム果汁大さじ1ホワイトラム大さじ2炭酸水適量氷適量

■つくり方

- プラスにミントを入れて、すりこぎなどで潰す。
- **②①**に、**オリゴ糖**、**ライム果汁**を加えて混ぜる。
- ③②にホワイトラム、氷を加えて、炭酸を注ぎ、マドラーで やさしく混ぜて完成。

*アルコールが苦手な方は、ホワイトラムを抜いても、とても美味しいノンアルコールドリンクができます!

ミントいろいろ

ミントは、種類が豊富です。その中でもスペアミントとペパーミントが代表的ですね。

ペパーミントのほうがメンソールは強く、さらに強いのが和製ハッカです。

モヒートの本場キューバでは、ミントではなく**イエルバ・ブエナ**というハーブを使うのですが、それに近いのは、**スペアミント**になります。

イエルバ・ブエナの苗も、最近は**モヒートミント**という名で、売られることも多くなりました。

ミントを購入するときは、香りを嗅いで、お好みにあったものを選ぶとよいですね。