

## 梅醤葛

### 材料

梅干し	1（小さめ、包丁でたたいておく）
葛	大1（少なめの大1）
水	1カップ
醤油	小1／8
生姜	少々

### 作り方

1. 葛粉と少量の水（1カップ／分量内）をといておく。
2. 小さな鍋に水と梅干しを入れて、火にかけてながらよく混ぜる。
3. 梅干しがよく混ざったら、混ぜながら1の葛を加える。
4. 透明感が出てきたら、醤油を入れて混ぜ、生姜も続けて入れて火を止める。

この飲み物は、血液強化・消化促進・エネルギー回復にオススメです。貧血・アレルギー・便秘・糖尿病・下痢（陰性のもの）・消化不良・化学物質過敏症・疲労・頭痛（前頭部）・頭痛（便秘を伴うもの）不眠症（便秘を伴うもの）・神経質・鼻腔の問題・胃の問題などがある場合に使えます。