



泉北の花々から、元気なミツバチたちが 集めてきた蜂蜜をお届けします

今回はハチミツそのものについてです。一般的にハチミツとして世の中に出回っているものの糖度は78度以上とされています（逆にそれ以下はハチミツと呼べないようです）。泉北ハニーは採蜜1回目ものが80度、2回目ものが78度ということで、ギリギリ天然ハチミツと呼べる基準を満たしています。夏に採れるいわゆる「夏蜜」は水分量が多く糖度は低くなりがちだそうです。味としては夏に採れた2回目の方が比較的すっきりとさわやかな印象です。ハチミツの効能ですが、よく言われているのは「美肌」、「疲労回復」、「整腸作用」、「免疫機能維持」、「抗菌」、「抗炎症作用」等、さまざまな効果があるようです。1歳未満の乳児や糖尿病の方以外には ほぼ万能の食べ物とも言えます。昔の人はその抗菌抗炎症作用に目を付け、切り傷等の怪我にハチミツを塗っていたようです。

泉北ハニーの蜜源植物

ミツバチたちはどの花から蜜を集めてくるのか、DNA分析をしてみたら20数種類の草木から採集してきていることがわかりました。一つずつ紹介したいと思います。



ノイバラ

つる性落葉低木で別名ノバラ（野バラ）とも呼び親しまれ、生命力が強く刈り込んでもよく萌芽し香りが良く香水にも利用される日本のバラの代表的な原種です。道端でも多みられ、棘が多いので雑草として扱われることもあります。果実は営実（えいじつ）と呼ばれ、便秘薬・利尿薬となるそうですよ。初夏に白いかわいらしい花をつけます。



ハチミツレシピ

ハニーナッツ

材料

- 素焼きナッツ…適量
- ハチミツ…適量



1. 保存用瓶を沸騰消毒する
2. 瓶にナッツを詰める
3. ナッツにかぶるくらいのハチミツを注ぐ

すぐにでも食べられますが、1週間ほどおいたほうが美味しく食べられます。

ナッツに含まれる脂肪分は身体にいいと言われる“不飽和脂肪酸”で、善玉コレステロールを増やして悪玉コレステロールを減らしたり、コレステロール値を低下させて生活習慣病の予防をしてくれる作用があります。