

太陽の下で

カクテル はいかが？

7月は、バカンス気分で庭やテラスでカクテルグラスを片手に読書をしたり、友だちと語り合ったりして、太陽の光を浴びましょう。日照時間の短いベルギーでは不足しがちなビタミンDを、日光を浴びて自然に増やし、骨を強くして冬に備えませんか。

カクテルといえば、ジュースやトニックウォーターで割った飲み物がありますが、これらを飲んで知らないうちに甘党になっていませんか？ 美味しいカクテルは160~230kcalと意外に高カロリーな飲み物なのです。そんなことを知ったら、カルーアミルク、カシスオレンジ、スクリュードライバーなどはちょっと遠慮しなければなりませんね。そこで、気軽に飲める低カロリーの飲み物、ワインで作ったアペリティブを見つけました。日ごろ、「まず一杯のビール」とベルギービールをいろいろためされている方も、時間のある週末はワインでアペリティブを作って、オシャレな夏の夜を過ごしてみるのも楽しいですよ。冬のホットワインと同じように、冷やした赤ワインも、普段のワインとは違った魅力で我々を楽しませてくれます。ワインで作るカクテルでこの夏に彩りをそえて、夕暮れを満喫してください。分量は、カクテルグラス1杯分です。

魅力のパープル (約104kcal)

しっかりとしたイチゴの味とバジリコの香りがほんのり感じられ、甘いジュースのような感覚で喉越し最適です。

【材料】

潰したイチゴ2個
砂糖小さじ1杯
粗みじん切りしたバジリコの葉4枚
赤ワイン60cc
氷適量



【作り方】

シェイカーに上記材料を入れてしっかり振った後、裏ごし器で漉して、カクテルグラスに入れる。
※氷を入れると味が薄くなるので、アルコールに強い方用には、冷やした赤ワインのみでも飲みごたえがあります。

ジンジャーパンチ (約142kcal)

しょうがのシャープな風味が、食欲をそそります。

【材料】

青リンゴ半個
しょうが1片(1cm角くらい)
マーマレード小さじ1杯
レモン汁小さじ1杯
白ワイン60cc



【作り方】

皮をむいた青リンゴとしょうがをすり下ろし、マーマレードを加え、裏ごし器で漉し、リンゴを飾ったグラスに入れる。レモン汁を加え、冷たい白ワインを注ぐ。

ルビーの誘い (約102kcal)

フランボワースとミントがマッチして、さわやかな味わいです。

【材料】

粗みじん切りのミントの葉2枚
つぶしたフランボワース4個
フルーツジュースの素(写真右)20cc
赤ワイン60cc



【作り方】

シェイカーに上記材料を入れてしっかり振った後、裏ごし器で漉して、カクテルグラスに入れる。氷ありでもOK。
※家庭用のジューサーミキサーでクラッシュアイスを作ると歯が欠けて危険です。数枚のビニール袋に氷を入れて、金づちやめん棒でたたきましょう。

ニワトコの誘惑 (約101kcal)

ニワトコのシロップの自然の甘みに、青レモンで味を引き締め、ワインやレモンもビオにしたなら、健康飲料の出来上がりです。

【材料】

ニワトコのシロップ20cc
青レモン(ライム)小さじ2杯
軽い赤ワインまたはロゼワイン60cc



【作り方】

上記材料をシェイクして、青レモンを飾ったカクテルグラスに注ぐ。
※ニワトコのシロップ(sirup de sureau / vierbessensiroop)はせき止めにも効果があるので、冷蔵庫に常備しておくといいですね。Bio食品店や薬局で購入できます。