



# dōTERRA Ginger

ジンジャー

dōTERRA



## ジンジャー *Zingiber officinale*

辛味のある芳しい香りでポカポカに

- 抽出部位: 根茎
- 抽出法: 水蒸気蒸留法
- 香り: ホット、スパイシー

《KEY BENEFITS》

- 料理のアクセントやシーズニングで自然なめぐりをサポート
- 香りで気持ちを穏やかに
- エネルギーに満ちた時間に導く
- 決断が必要なおときの気持ちをサポート

食 香

■ 産地: マダガスカル

■ 使用用途:

香: お好みに合わせて、3~4滴をディフューザーに入れて

食: 料理やスープ、紅茶などに1滴加えて

● 内容量: 15ml ● 製品番号: 31630203 ● PV: 50.00 ● WA/WC価格: 6,000円 ●

参考小売価格: 7,980円

※製品カテゴリ: 食品添加物 ※価格はすべて税込みです。



## dōTERRA Ginger レシピ

dōTERRA

## ジンジャーオイル入りカンタン&絶品中華粥



<材料>2人分

- 豚薄切り肉 2枚
- 冷やご飯 茶碗1杯分(150g)
- 鶏がらスープ 400~600cc
- ごま油 少々
- 塩 少々
- 刻みネギ 少々
- ドテラ ジンジャーオイル 1滴

dōTERRA

### 『ジンジャーオイル入り絶品、簡単中華粥』

1. 鍋にごま油を入れ、細切りにした豚薄切り肉を強火で炒め、塩で味つける。
2. 1に冷ご飯と鶏がらスープを加える。
3. 沸騰したら中火にし、ご飯がやわらかくなるまで煮る。
4. 火を止めたらジンジャーオイルを垂らしてよく混ぜ、刻みネギを散らせば完成。

鶏肉を使用するのもおすすめです。

## ダークチョコレート ジンジャーワッフル ホイップクリーム添え —生地—

<材料>約10枚分



- 薄力粉 1カップ
- 全粒粉 1カップ
- 無糖ダークココアパウダー 1カップ
- 三温糖 3/4 カップ
- ベーキングパウダー 小さじ2
- 重曹 小さじ1
- 粗塩 小さじ1
- 卵(大きめ) 3個(卵黄、卵白別々にする)
- \*バターミルク 2カップ
- ココナッツオイル(食用) 1/2カップ
- バニラエッセンス 小さじ1
- アーモンドエッセンス 小さじ1半
- ズッキーニ(中くらい) 1本(みじん切り)
- ドテラ ジンジャー オイル 2滴

\*バターミルクについては、後のページで解説  
\*ホイップクリームのレシピは別途ページを参照

dōTERRA

### 『ダークチョコレート ジンジャーワッフル ホイップクリーム添え』—生地—

- 1.オーブンを約120℃に熱し、天板に金網を渡す。
- 2.大きなボウルに、小麦粉、ココア、黒糖、ベーキングパウダー、重曹、塩を混ぜる。
- 3.均一になるまで泡立てる。
- 4.ボウルの中央にくぼみを作り、卵黄、バターミルク、ココナッツオイル、アーモンドエッセンス、バニラエッセンス、ジンジャオイルを加え、ダマにならないよう混ぜる。
- 5.卵白を別のボウルで角が立つまで泡立て(ボウルや泡立て器に汚れや水分がついているときれいに仕上がらないので注意する)、少しずつ生地に加えて均一になるまでさっくりと混ぜ合わせる。
- 6.ズッキーニをみじん切りにし、生地に混ぜ合わせる。
- 7.ワッフルメーカーを熱し、オイルスプレーで薄く油をひく。プレートの中央に生地約1/4カップを入れて蓋を閉め、所定の調理時間に従って焼き上げる。
8. 予熱しておいたオーブンの金網に移し、保温しながら残りの生地を調理する。  
(お好みの抜き型を使用しても楽しく仕上げられる。次のページ写真参照)

(ホイップクリームのレシピは別途ページを参照ください。)

徐々に冬めいてくる季節、クリスマスの手作りプレゼントとしてもお試しください。

ダークチョコレート ジンジャーワッフル ホイップクリーム添え  
—生地—



dōTERRA

## ダークチョコレート ジンジャーワッフル ホイップクリーム添え —生地—

### \*バターミルク代用品

バターミルクとは、生クリームからバターを分離させたあとの水分のこと。低脂肪でほんのり甘酸っぱい風味が特長ですが、手に入らない場合は以下の方法で代用品を作ることができます。

牛乳1カップ強(240ml)にレモン汁(または酢)大さじ1杯を加え、軽くかきまぜて5分ほど置きます。  
分離したらキッチンペーパーなどで漉し、固形物を取り除きます。



dōTERRA

## ダークチョコレート ジンジャーワッフル ホイップクリーム添え ーギリシャヨーグルト アーモンドジンジャー ホイップクリームー



<材料>ホイップクリーム約3カップ分

- 生クリーム(乳脂肪分が36%~40%) 1カップ
- ギリシャヨーグルト(全脂肪または低脂肪でも可、冷えたもの) 1/2カップ
- 粉砂糖 お好みで少々
- アーモンドエッセンス 小さじ1
- ドテラ ジンジャーオイル 爪楊枝の先に付く程度
- メープルシロップ(トッピング用)

dōTERRA

ワッフルの焼き上がりを待つ間に、トッピングのホイップクリームを泡立てる。

『ダークチョコレート ジンジャーワッフル ホイップクリーム添え』ーホイップクリームー中くらいのボウルに、生クリーム、ヨーグルト、砂糖、アーモンドエッセンス、ジンジャーオイルを合わせてすり混ぜる。よく混ぜたら泡立て、角が立ったら残りのヨーグルトと生クリームをさらに少しずつ加え、やわらかい角が立つくらいまで混ぜ合わせる。お好みの量をワッフルにのせてお召し上がりください。



ダークチョコレート ジンジャーワッフル ホイップクリーム添え  
ーホイップクリームー



dōTERRA