

マヌカハニー



このお話を書いたのは、田畑サンドーム光恵です。

そして、東京に住む、西尾佐知子さんがお話を作る手伝いをしてくれました。

楽しんでくださいね。

みなさんは、ニュージーランドの「マヌカハニー」を知っていますか。

マヌカハニーは、いまにほん 今日本でとても人気があります。からだ 体にいいからです。

では、どうしてマヌカハニーはからだ 体にいいのでしょうか？

それは、マヌカハニーが、からだ なか 体の中の細菌（びょうき 病気を起こすお ちい 小さいけれど、い もの こわい生き物）を殺す力を持っているからです。



マヌカは、ピンク
や白の小さなかわ
い花です。

わたし ねんかん す
私は25年間ニュージーランドに住んでいます。ですから、
もちろんマヌカハニーをよく料理りょうりに使つかっています。そのおかげ
で、インフルエンザにかかったことはありません。

きょう たの かた ふた しょうかい
今日はマヌカハニーの楽しみ方を二つご紹介しましょう。

(1) 「マヌカハニー&レモン」ドリンク



ゆ くすり からだ できあ
コップに、お湯とレモンとマヌカハニーを入れるだけで出来上
がりです。どんな薬よりも体にいいですよ！

(2) マヌカハニーの照り焼きチキン



1. ピーマンやにんじんなど好きな野菜を細く切りましょう。



2. 鶏肉を小さく切りましょう。

そこに、しょうゆ・みりん・コーンフラワー

を入れてください。



つぎ とりにく
3. 次に、鶏肉に

マヌカハニーと にんにく^いを入れてください。



とりにく やさい
4. フライパンで鶏肉と野菜^いをいためましょう。



さあ、^{できあ}出来上がりです！

^{からだ}体にいいし、おいしいですよ。

ニュージーランドには、マオリという人々が昔から^{ひとびと}住んでい
ました。マオリの人々は、^{じぶん}自分たちの^{けいけん}経験からマヌカハニーが
^{からだ}体にいいことをよく知っていて、^{いろいろ}色々な^{ほうほう}方法で^{つか}使っていたそう
です。

マヌカハニーはとてもおいしいです。みなさん、マヌカハニ
ーを^{りょうり}ぜひ料理にも^{つか}使ってみてください。（約339語）^{やく} ^ご