

## 飲み物

### クエン酸ドリンク

目安：水 1L、クエン酸 4g、三温蜜又は蜂蜜 100g

水またはお湯に砂糖や蜂蜜を加え、お好みでクエン酸を入れて掻き混ぜると、自分好みのクエン酸ドリンクが出来ます。

また、お好みの果汁またはエッセンスを入れる事で、更に自分好みの本格的ジュースが簡単に作れます。



### 果物・野菜ジュース

目安：ジュース 100ml、クエン酸 0.5~1g

野菜・果物に含まれるビタミン C はジュースにかけると壊れやすいのですが、ジュースのスイッチを入れる前にクエン酸を入れる事でビタミン C が安定します。

食品添加物公定書にもクエン酸の用途として、ビタミン C の安定化剤と記載されています。

また、クエン酸は清涼感を打ち出す酸です。(月刊フードケミカル 1987 年 2 月号通巻 22 号 P31)

ジュースの味の引き立て役にもなります。市販の清涼飲料水にクエン酸を加えると更にすっきりしたドリンクになります。



### 焼酎、ウイスキー

目安：焼酎やウイスキー 100ml、クエン酸 0.5~1g

焼酎、ウイスキーにクエン酸を入れて、よく掻き混ぜるだけで、そのお酒本来の味に、クエン酸の酸味が加わり、一層味わい深いお酒がお楽しみ頂けます。

但し、クエン酸を入れ過ぎると酸味が強くなり、お酒本来の味を損なう恐れもあるのでお好みに合わせて少しずつ入れるようにして下さい。



### シソジュース

目安：水 1.8L、赤シソ 400g、砂糖 1kg、クエン酸 40g

※口の広い海苔の空き瓶等が使い易いです。

<作り方>

1. 赤シソを容器に入れ水を注ぎクエン酸を入れ、一晩おきます。
2. 翌日シソを絞り上げて液を布でこします。

3. 赤いジュースと砂糖を鍋にいれ沸騰させたら火を止めます。
4. 温かい内にビンの口まで詰め、栓をしてから冷やします。
5. 冷暗所に保存。
6. 飲用時は2～3倍に薄めて下さい。

## 食品加工

### 梅干し、シソの色付け

目安：梅 10kg、塩 1kg、クエン酸 50g

シソの葉で色付けするとき、梅にクエン酸を入れると更に鮮やかな赤色に染まります。

クエン酸は、pH 調整剤として使用されています。

厚生労働省が発表しているように、pH 調整剤は食品を適切な pH 領域に保つ食品添加物です。

微生物の増殖は、pH に影響を受けることから、食品の pH を調整することにより、結果的に食品の保存性を高めることがあります。



### 漬物

目安：塩に対しクエン酸を 3～5%

### 味噌

目安：塩に対しクエン酸を 3%

### 里芋・山芋等

目安：水 1L、クエン酸 5g

### ご飯

目安：米 1 合、クエン酸 0.2g

### キンカン漬

目安：キンカン 1kg、クエン酸 4g



## 美容

### 簡単バスボム

目安：クエン酸 25g、重曹 50g、片栗粉又はコーンスターチ 25g、水少々

※お好みでエッセンシャルオイルやハーブを入れても良いです。

<作り方>

1. 粉類を混ぜ、水を霧吹きで加えてなじませます。水を入れすぎるとクエン酸と重曹が反応して発泡してしまうのでご注意ください。
2. 全体が湿り、ギュッと力を加えると固まるようになったら型に入れてしっかり押し固めます。成形の為の型は、市販されているおにぎり用のキャラクターものの型や上下が空いているクッキー型や製氷皿が使いやすいでしょう。型を使わず、食品用のラップなどで包んで丸形や巾着型に成形する事も出来ます。
3. 形を崩さないよう気をつけて取りだし、乾燥させます。金網に乗せたり、割り箸を2本並べた上に置いたりすると早く乾くでしょう。
4. 出来上がったら乾燥剤を入れた密閉容器で保存します。  
(空気中の湿気と反応させないため)。



## 掃除や洗濯

<注意> 塩素系の製品と一緒に使う（まぜる）と有害な塩素ガスが出て危険ですのでご注意ください。

### 電気ポットのお手入れ

目安：水 2.2L、クエン酸 25～30g

ポットにクエン酸を入れて、満水にして煮沸します。1～2時間置いた後、お湯を捨てて残っている汚れをこすり取ってからよく水ですすいで下さい。お湯はトイレまたはシンクに捨てて下さい。洗浄効果があります。

(注意 1) お湯を捨てる時はヤケドに注意して下さい。

(注意 2) 浄水フィルターがついているポットは、フィルターをはずしてからクエン酸を入れて下さい。

## 食器洗い機のお手入れ

目安：クエン酸 10～50g

食器洗い機にクエン酸を入れて、食器を入れずに 1 サイクル運転すると水アカが溶けてきれいになります。

(注意) クエン酸の量を増やすと効き目も強くなりますが、その分庫内の金属部分が痛む可能性も高くなります。また、庫内に長時間クエン酸水を溜めっぱなしにしないで下さい。

## トイレの洗浄

目安：水 200ml、クエン酸 5g

クエン酸を水に溶かし、スプレー容器に入れ、吹きつけてこすって下さい。

## シンクまわりの水アカ

目安：クエン酸 50g

クエン酸をふりかけて、水でぬらしたフキンやスポンジ等で水回りをこすって下さい。

頑固な汚れは、クエン酸水を含ませた布でしばらくクエン酸パックしてからこすってみて下さい。

(パックの時間は 20～30 分くらいで、様子を見ながら加減して下さい)

掃除が終わったら、クエン酸の成分が残らないように十分に水拭きをして下さい。

(注意) クエン酸パックの溶液が濃すぎたり時間が長すぎたりすると金属表面を傷めることがあります。

パックをしたまま一晩放置するというような極端なことはやめて下さい。