

What is Shrub?

シュラブとは？

シュラブは、フルーツやハーブを漬け込んだビネガーをアルコールまたは炭酸水と合わせた飲みもの。ここで紹介したシュラブに使ったビネガーシロップは、フルーツの果汁やピューレ、ハーブをアップルサイダービネガーや白ワインビネガー、グラニュー糖と合わせて作っている。

禁酒法時代のアメリカではお酒の代わりとして大流行したそうだが、最近のアメリカでも、炭酸水と合わせてオルタナティブアルコールドリンク（お酒の代わりになるノンアルコールドリンク）として楽しめるケースが多い。

ビネガーシロップは季節のフルーツやいろいろなハーブで作ることができる。ドリンク以外にも料理やデザートソースとしても使え、ヴィーガンフードに広がりをもたせてくれる。

写真のシュラブは5種類とも、それぞれのビネガーシロップに炭酸水を合わせている。

Blood orange shrub

| 86 |



| 86 |

Blood orange shrub

ブラッドオレンジのシュラブ

材料 (作りやすい分量)

ブラッドオレンジのビネガーシロップ

ブラッドオレンジ 8個

アップルサイダービネガー 150ml

白ワインビネガー 50ml

グラニュー糖 125g

ブラッドオレンジの皮のシロップ煮

ブラッドオレンジの皮 4個分

グラニュー糖 100g

水 100ml

仕上げ

炭酸水* ビネガーシロップの4倍量

チリフレーク 少量

*炭酸水 ジンやウォッカなどのアルコールを加えてもよい。ほかのシュラブも同様。

作り方

ブラッドオレンジのビネガーシロップ

①ブラッドオレンジの果肉を搾って果汁にする。

②ボウルに①、そのほかの材料を合わせて混ぜ、グラニュー糖を溶かす。煮沸消毒した保存容器に入れる (1週間の冷蔵保存が可能)。

ブラッドオレンジの皮のシロップ煮

①ブラッドオレンジの皮をピーラーでむき、せん切りにする。

②鍋にお湯を沸かし、①を2回ゆでこぼす。

③別の鍋にグラニュー糖、水を入れ、②を約30分間煮る。

仕上げ

①グラスにブラッドオレンジのビネガーシロップを注ぎ入れ、氷を入れる。

②炭酸水で割り、ブラッドオレンジの皮のシロップ煮を添える。チリフレークをふりかける。

Ginger and pineapple shrub

88



88

Ginger and pineapple shrub

ジンジャー&
パイナップルのシュラブ

材料 (作りやすい分量)

ジンジャー&
パイナップルのビネガーシロップ

パイナップル 500g

新ショウガ 100g

白ワインビネガー 150ml

グラニュー糖 130g

レモン果汁 50ml

仕上げ (1人分)

炭酸水 ビネガーシロップの4倍量

スマック 適量

ハラペーニョ (スライス) 2枚

タイム 適量

作り方

ジンジャー&

パイナップルのビネガーシロップ

①パイナップルの皮をむき、小角に切る

②新ショウガの皮をむき、小角に切る。

③鍋に①、②、そのほかの材料を入れ、中火で加熱して沸騰させる。沸騰後は弱火で10～15分間煮る。

④③をブレンダーで粗めのピューレ状にする。煮沸消毒した保存容器に入れる (1週間の冷蔵保存が可能)。

仕上げ

①グラスの縁を濡らし、スマックをつける。ジンジャー&パイナップルのビネガーシロップを注ぎ入れ、氷を入れる。

②炭酸水で割り、ハラペーニョのスライスを加え、タイムを添える。