

天・地・人の気をいただく‘生姜膏’

材料・作り方

・ひね生姜：300g ・固形の黒砂糖：300g ・すり鉢 ・すりこぎ ・保存用のビン

- ① 生姜は皮ごと丁寧に洗い、沸騰した湯の中に放り込んでグッとひと煮立ちさせてザルに上げ、しっかりと水切りをしておきます。
- ② 生姜を手で割り、黒砂糖とともにすり鉢に入れて、すりこぎでトントンと突きつぶします。力まかせにドンドン！やるのではなく、エネルギーを1か所に集中させて静かにしかし力強く突いていく感じ-----わかるかなあ？！
- ③ 生姜から出た水分で黒砂糖が溶けはじめると、あちこちに飛沫が飛んで大変なことになるので、ある程度水分（黒砂糖生姜汁）が溜まるたびに別の容器に移しながら作業を進めます。
- ④ 生姜の繊維が細かくつぶれて黒砂糖とよくなじんだら、水分をすり鉢に戻してすりこ木で右回りに8回円を描き、次に左回りに4回、、、これを数回くりかえしエネルギーを整えます。
- ⑤ 煮沸消毒したビンに詰めてフタを閉め密封し、ナイロン袋に入れて、さらに、軒下の土の中に10日間埋め込んで発酵させれば完成です。冷蔵庫で保存します。

黒砂糖は太陽や月、星などの天の気をたくさん含む食品で、生姜はもちろん地の気で満たされています。そこに、たくさんの人が交代で突きつぶしていく中、振動のエネルギーとともに人の気がどんどん吸収されて、もはや、気のかたまり！！



さてさて、生姜も黒砂糖も、食品として幅広く使われていますが、生姜膏は土壌の電子の力を借りて、生姜（血行を良くし、痛みをやわらげ、痰をのぞく）と黒砂糖（喉をうるおし痰をのぞき、エネルギーとビタミン・ミネラルの補給）の薬効を最大限に引き出し、粘膜を修復して、食道の通りを良くする‘おくすり’として作用させるのです。食道や喉のつまり、逆流性食道炎の痛みや違和感の改善に効果を発揮します。

生姜膏小さじ1杯を湯100ccに溶いて味わって飲みましょう。