

始める前に必ず、注意書きのご確認をお願いいたします。



【ご注意ください！！】

※ ご両親がアボカドアレルギーやラテックス・フルーツ症候群の場合、赤ちゃんへのアレルギー反応が出るかもしれません。アボカド染めは止めておきましょう！  
また、その他アレルギーをお持ちの場合など万一来に備え、ご両親の体質を考慮した上で材料を選定し染めるようにしましょう！！

レンジ de チン



所要時間  
約4時間

# 「おひなまき」染め

～アボカド編～

◆用意するもの◆

- ・おひなまき S～M
- ・アボカドの皮(7個程度)※冷凍し集めておいた物を使用
- ・成分無調整牛乳 or 無調整豆乳(約500cc)※なければ水でも可。
- ・ザル1つ
- ・ゴム手袋
- ・ボウル2つ
- ・塩 or 焼きミョウバン 大さじ2
- ・耐熱ボール1つ
- ・箸
- ・水

◆前もって準備！！

◎アボカドの皮は、緑の実をスプーンで出来るだけ取り除き洗って皮をちぎっておきます。  
商品シールなどは、はがしておきます。

※皮は、冷凍保存し集めておきましょう！

◎「おひなまき」が新品の場合は、事前に水通ししておきましょう。(のりづけをとる)





<手順 1> 今回は、S サイズを使用。

「**おひなまき**」を成分無調整牛乳か無調整豆乳(約 500 cc)に 30 分ほど浸しておきます。なければ水でも可。  
※素材(綿・麻)は染まりにくいいため、タンパク質を含む無調整牛乳や無調整豆乳などに浸し染まりをよくします。



<手順 2>

耐熱ボウルに準備しておいたアボカドの皮と水(約 1.8L)を入れレンジで 600 ワットで 5 分加熱します。  
次に 500 ワットで 15 分加熱します。  
※沸騰してしまうと色にザツミが出るため沸騰しないように注意しましょう!!ワット数によって加熱時間を調整してください。



<手順 3> 熱いのでご注意ください!!

加熱後、レンジから取り出しザルで皮をこしながらボウルへ染料を移します。  
※アボカドの皮は捨ててかまいません。

<手順 4> 熱いのでご注意ください!!

染料に空気を含ませます!

染料をボウルから耐熱ボウルへ。耐熱ボウルからボウルへと移動させ空気を含ませる作業を 20 回程繰り返します。

また、空気に触れ染料が徐々に赤くなります。赤味が出ない場合は、しばらく時間をおきましょう。

※赤味は、その時の状況や環境、煮出し具合によって色合いが違ってきます。





### <手順 5>

手順 1.無調整牛乳 or 無調整豆乳などに浸している「おひなまき」を取り出し、軽く水洗いし絞ります。



### <手順 6> 熱いのでご注意ください！！

手順 4.に手順 5.で絞った「おひなまき」を浸けグルグルと回しながらかき混ぜ、色ムラにならないようにし 30 分浸けます。  
※中に空気が入らないように、時々かき混ぜます。



### <手順 7>

30 分経ったら「おひなまき」を取り出し水気を絞ります。  
ボウルに水を溜めておき「おひなまき」を軽く水洗いし絞る。  
※染料は、再度、使用するため捨てないでおきます。



### <手順 8>

ボウルにぬるま湯 1L と塩 or 焼きミョウバン大 2 を入れ溶かします。手順 7.で絞った「おひなまき」を入れ 1 時間程浸けておきます。ときどきかき混ぜ全体が浸かるようにします。空気を抜いておきましょう。  
※「おひなまき」の染まったピンクが薄くなった気がしても気にしないでいいですよ。



### <手順 9>

1 時間経ったら「おひなまき」を取り出し、ボウルに水を溜めて軽く水洗いをし、水気を絞っておく。



### <手順 10>

残しておいた手順 7.の染料へ手順 9.で絞った「おひなまき」を入れ再度 30 分浸けておきます。  
ときどきかき混ぜムラが出来ないようにします。  
※染まりが薄い場合は、浸ける時間を調整してください。



<手順 11>

しっかり水洗いし、色が出なくなったら絞って干しましょう!!

👁️ 今回のアボカド染めでは、食材と素材(綿)との相性もあり、落ち着いた“ベージュ”となりました👁️

もお少しピンクに…の方は、こちら ↓

残しておいた染料と食紅(赤)を準備し、食紅を染料にスプーン 1 杯入れかき混ぜ溶かします。



<手順 6>から再度、食紅を入れた染料を使用し同じように作業をしていきます。

👁️ 完成 👁️ なんとっ!!

アンティークローズのような、温かい“ピンクベージュ”に…



<アボカドとオイルサーディンサラダ>



今回、おひなまきと一緒にアンダー腹巻も染めてみました。  
親子で使うと、ペアコーデがとっても可愛い♡  
ぜひ、挑戦してみてください!!

↑  
栄養たっぷり、中身はしっかりいただきました👁️