

はじめに..... 4

第1章 ● マヌカハニーの歴史..... 9

マヌカハニーの故郷 ニュージーランド..... 10

自然豊かなニュージーランド..... 11

マヌカという植物..... 14

第2章 ● ハチミツと人類..... 19

ハチミツと神話..... 21

歴史の中のハチミツ..... 22

日本におけるハチミツの歴史..... 26

ハチミツができるメカニズム..... 28

蜜源植物..... 30

アピセラピーとは..... 32

ハチミツの科学..... 33

ハチミツの成分と栄養..... 35

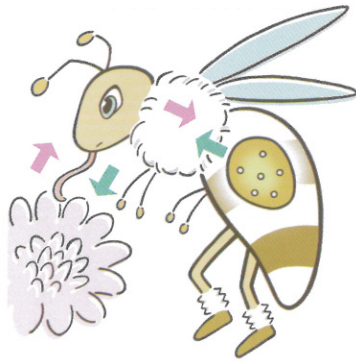
第3章 ● マヌカハニーのすべて..... 37

伝統薬としてのマヌカハニー..... 38

マヌカハニーの科学的成分..... 39

マヌカハニーの薬効..... 44

食品としてのマヌカハニー..... 54



第4章 ● おうちで簡単マヌカハニーレシピ集

マヌカハニーのお手軽スイートピザ	58
簡単！ ハニーのパウンドケーキ	60
ハニー&バナナのひんやりジュース	62
サラダにぴったり！ ハニーヨーグルトドレッシング	64
元気が出る夏野菜のハニーカレー	66
デザート感覚のハニー&フルーツサラダ	68
手間いらずで完成、はちみつのかんぴら	70
コクが違う、ぶりのはちみつ照り焼き	72
絶品おつまみ、オクラとナスの和え物	74
ポークソテー with ハニーマスタード	76
付録	78
マヌカハニーQ&A	78
チャート占い あなたにぴったりのマヌカハニーは？	82
点つなぎパズル	85
あとがきにかえて	86

