



オーナーセラピスト井上の
JAMU修行!

古来より伝わる薬草ドリンク 「飲むJAMU」を習得!

「冷え」「免疫力の低下」「生理不順」など、体の不調を改善することを目的としたJAMUには、3,000を超えるレシピがあるとされています。大小17,000以上の島々からなるインドネシアでは、地域や家庭ごとに独自のレシピが受け継がれてきました。

今回の修行では、JAMUを代表する数種類の薬草ドリンク作りを体験。複雑なレシピに苦戦しながらも、しっかりと技術を習得できたと感じています。この貴重な経験をお客様の健康維持に役立てながら、さらに修行を続けていきたいと思えます!

次回は、JAMU発祥の地とされる「中部ジャワ」へ。古都「ジョグジャカルタ」を訪れ、新たな学びを深める旅に出る予定です!



講師のプジ先生

インドネシア伝統の薬草ドリンクを学びに
バリ島で修行をしてきました!



BALI島探訪録

「南国の薬草サウナ」を求めて

森のリゾート「ウブド」地区に、伝統的な薬草サウナがあるという噂を聞きつけ…「JAMU修行」とあわせて訪れてみることにしました。入浴文化のないインドネシアで、薬草サウナはどのような役割を果たしているのか…?

バリ島ならではの魅力を探るべく、体験&調査してきました!



詳しくはこちら!



大変お待たせいたしました!!

アフターティーとして提供している あの!? 大人気ジンジャーティーを 「ジンジャー・シロップ」として遂に発売!!

インドネシア・ジョグジャカルタで、「飲むJAMU」として古くから親しまれている、「Wedang jahe (ウェダン・ジャヘ)」。※Wedang=温かい Jahe=生姜辛み成分の強い赤ショウガ「Jahe merah (ジャヘ・メラ)」に、レモンガラスの爽やかな風味がクセになるジンジャーティーです。

[Jahe merah ジャヘ・メラ]
インドネシア語で「赤ショウガ」の意味。辛味と香りが強い品種で、健康効果が高く、飲料や料理、薬膳に広く利用されます。



意外に思われるかもしれませんが、赤道直下のインドネシアにも寒く感じる時があります。特に7月~11月には、オーストラリア方面からの冷たい空気が流れ込むため肌寒い。そのため、伝統的なハーブ飲料「JAMU」を飲んで、「Masuk angin (マスキュー・アンギン)」=風邪予防をする習慣があるので。

寒暖差が激しい季節の変わり目、日本の生姜湯とはひと味違う!? 伝統的なジンジャードリンク「Wedang jahe (ウェダン・ジャヘ)」で、心も体もポカポカに温まりましょう!



3/28発売予定!

ジンジャーシロップ「WEDANG JAHE」
200ml / 1,944円

【ジンジャーティーの作り方】
「シロップ1:お湯4」の割合で希釈してお召し上がりください。(お好みで調整ください)
牛乳や豆乳、炭酸で割っても美味しくいただけます!