

簡単で本格的！自家製【甘酒】で健康に！！

実は年中飲まれている、**甘酒**。

甘酒といえばお正月に飲まれる冬場の飲み物としての印象も強いですが、過去江戸時代には夏になると飲まれる夏の風物詩だったり、現代でも全国各地のお祭りの時に振る舞われたりなど、実は寒い季節だけでなく年中楽しまれている飲み物なのです。

自然素材の「栄養ドリンク」を手づくり & 保存。

甘酒には身体に不可欠なビタミン類、天然の必須アミノ酸、食物繊維、オリゴ糖、そして大量のブドウ糖などが含まれており、栄養満点な飲み物として体力回復に効果的なことから「栄養ドリンク」とも言え、特にビタミン類は美容効果も期待できます！手づくりの甘酒はガラス容器に入れて冷蔵庫へ。添加物を加えないスッキリとした甘さで、いつでも美味しく楽しめます！

お料理にもどうぞ。

身体に良い発酵食品として人気を集めた塩麴。もはや調味料として認知度も高くなりましたが、甘酒も塩麴に次ぐ調味料として注目されています。すっきりとした甘みは様々な料理を美味しくしてくれるので、冷蔵庫に常備した甘酒で新しいレシピにどんどん挑戦してください！



手づくり【甘酒】レシピ（ノンアルコール米こうじ編）

※材料：もち米 1合、水適量、乾燥米麴 300~400g

※用意するもの：電気炊飯器、温度計（有れば）、ドアポケット 1.2ℓ

①もち米 1合を水に漬け一晩置きます。

③炊きあがったおかゆにコップ 1~2杯の水を加えて 50~60℃まで冷まします。

④ほぐした米麴を加えて混ぜ、電気炊飯器を「保温モード」にします。（フタは開けたまま）

⑤時々混ぜながら、出来れば温度計を使用して 50~60℃を保つようにし、約 7 時間待ちます。（60℃以上になると麴菌が死んでしまうのでご注意ください。）

⑥最後に「炊飯モード」で沸騰直前まで温度を上げ、ふつふつしてきたらスイッチを止めて出来上がり！あら熱を取り「ドアポケット」に入れて冷蔵庫で保存して下さい。冷やして飲む甘酒はスッキリした甘みでとっても美味しいですよ！お好みでショウガを加えたり、ソーダで割って飲んだりオリジナルレシピのバリエーションを楽しんでください！



①~②「おかゆ」モードで炊きあがったもち米と米麴。

③~④おかゆに米麴を混ぜ、炊飯器に「保温モード」でセットします。

⑤~⑥清潔な布巾かザルを被せ、かき混ぜながら約 7 時間保温して出来上がり！