



甘酒パワーで美と健康術

開催日：2013.10.15.

場 所：上野商工会議所 コミュニティ情報プラザ

講 師：大山田農林公社 西口克子さん

甘酒は…

発酵食品であり、酵素が多く含まれ消化がよく高い栄養価が期待でき、腸内環境が整われ便秘予防にもよい

ビタミンB2が多く含まれているため、皮膚を活性化させ美肌により
コウジ酸が豊富で、シミやくすみの原因を抑える効果がある

大山田農林公社の甘酒は…

パティシエ鎧塚 俊彦氏の東京のお店でも好評

全てが天然で、手づくり

黒米入り甘酒…うるち米に1割の割合で黒米を混ぜたブレンド米を使用
コク・粘り気があり赤く色

赤米入り甘酒…うるち米に1割の割合で三重県産赤米を混ぜたブレンド米を使用
粘り気があり甘みが強くピンク色

甘酒……………

原液を2～3倍に薄めて、少量の砂糖を加えて飲む
塩を加えて塩麴としても利用可能

甘酒の作り方…

★材料

麴 500g、もち米3合、うるち米2合

★作り方

- ①もち米、うるち米を合わせて5合を洗米
- ②炊飯器で水を一目盛多く(6合分)入れて炊く
- ③炊けたご飯をボールに移し、60℃まで冷ます
- ④冷めたご飯に麴を入れてよく混ぜ合わせ
- ⑤炊飯器を保温にして、少し釜を温めておく
- ④を入れて、1～2時間に1回程度かき混ぜる

このときの温度が 60℃以上にならないように、保温のスイッチを切ったり入れたりして温度調節をして、10～12 時間管理する。

高温になると酵母が死んでしまい、茶色っぽくなってしまうので注意が必要

⑥12 時間ほど（季節により異なる）で出来上がり

⑦電気釜からタッパー等に取り出して、冷蔵庫で保存

使う分量だけ取り、鍋に入れ 2～3 倍の水で薄め、好みに応じて砂糖と塩を入れて沸かす
（おろし生姜を入れると一段と美味しさが増す）

冷蔵庫保存の目安は、2～3 日

使いきれない場合は、小分けして冷凍保存する

とっておき利用法

大根の漬物

大根はいちょう切りにし、塩もみをして水気を切っておきます。

甘酒の原液にしばらく漬け込みますと、美味しいべったら漬風になります。

塩麴（300 g）の作り方…

★材料

塩（荒塩がよい） 100 g 麴 300 g 水（40℃） 300～350 g

★作り方

- ①麴をほぐす
- ②塩を加え混ぜる
- ③水（ぬるま湯）を加え容器に移し、10 日間ほど真位置にかき混ぜ空気を入れる
- ④麴が溶け、角がまるやかになってきたら冷蔵庫で保存する

※乾燥麴の場合は水を少し増やしてください

3 か月を目安に使い切る

とっておきの利用法

鶏肉を塩麴でもみ 1 時間ほど漬けておき、から揚げ又は焼いて食べると、肉が柔らかく香りが良い

おひたし、サラダ、味噌汁、魚を漬けるなど多様な使い方がある