

甘酒に相談だ

思ったより簡単だ！

この冬は手作り甘酒で風邪を
予防し、腸内を元気にしよう



コタツに入れたり、毛布でグルグルにしたりするイメージがあり、少々面倒な感のあった甘酒作り。これが魔法瓶で簡単に作れることが判明。いいカゲンな私にも作れた！

<用意するもの>

白米(もち米でも、うるち米でも)100g、 乾燥糴(こうじ)100g(右参照)
温度計、 魔法瓶(うちでは口の広めな1.3リットルを使用)



<作り方>

米を5倍(500mlの水)で炊いておかゆにする(炊飯器のおかゆモードでOK)。
おかゆを魔法瓶に入れ、60度まで下がったら乾燥糴をバラバラと崩して、混ぜ込む。
10時間放置

上部に甘い液体があがっていたらできあがり。お好みで薄めて頂きます。
以上。ほうら、簡単でしょ！

5倍のおかゆは意外にもったりして、「甘酒になるの？」と不安になりますが、発酵が進むとサラサラの液状になります。1度に全部を飲まない場合は発酵が進んですっぱくなるので加熱して冷蔵庫で保存しましょう。60度以上になると酵素が死んでしまうので、できれば加熱せず、ほんのり温かい程度で飲むのがベストです。

<ジャパニーズヨーグルトで「ご腸内」を快適に>

夜に作れば朝には手作りの甘酒が頂けます。発酵によって生まれた自然な甘さが朝のお腹になんともやさしい。う～ん、スイート！お好みで生姜の絞り汁を入れると体がポカポカと温まります。手作りの甘酒は酵素がピチピチと生きているのがいいところ。見てると、ぶくぶくと泡立ち、「おっ生きてる生きてる」と楽しくなってしまいます。

ジャパニーズヨーグルトとも呼ばれ、腸内環境を良くしてくれます。江戸時代にはお酒の席の前に、甘酒を飲んで悪酔いを防いでいたとのこと。飲み食べが増えるこの時期には何ともありがたいものではありませんか。

栄養学的には、必須アミノ酸、ビタミン類、大量のブドウ糖を豊富に含んだ総合栄養ドリンクのようなもので、点滴とほぼ同じ内容。消化もよく、風邪のひき始めや、胃腸の弱い方にもおすすめです。何よりも「手作りする」ってところがドラマチックなのです。

<念のため。甘酒はお酒ではありませんのでご安心を。>

「酒」と名が付いていますが、アルコールは1%未満なのでお酒ではありません。ルーツは日本書紀にまで遡り、平安貴族も好んで飲んでいたもの。米と米糴で作る方法が昔からの製法ですが、よく売っている缶の甘酒は酒粕を湯に溶いて煮込み、砂糖を加えて作られているものです。酒粕を使っても、湯で薄まるので、よっぽどアルコールに弱い人でなければ酔うことはないようです。

<甘酒・その楽しみかた ~甘党にはたまらない「甘酒三珍」~>

ココアを入れる。自然な甘さのココアに、シナモンを入れてもおいしい。
(マニアな方はブラックジンガーもおすすめ)



ヨーグルトに入れる。さらに酵素たっぷり。
ホットミルクで割る。平安時代に、この牛乳割り流行っていたんです！当時はこれを「醍醐(だいご)」と言いました。牛乳の乳糖を甘酒の酵素が分解してくれるので吸収が良くなります。



店長談「ホットミルク割り、すごく美味しく、クセになります。食べ過ぎたり、飲み過ぎたりした翌朝なんかには、あったか、ほっこり、腸も喜びます。皆さんもぜひお試しを」

<余った甘酒はどうする？>

お薦めは「べったら漬け」など、ちょっと甘めな漬物を作ること。
大根のべったら漬けを作る場合、まず大根を半割にし、4%の塩で一晩塩漬けにします。洗って、ひたひたに甘酒を入れてビニールに入れて一晩漬けます。翌日から食べ頃です。これも止まらぬ美味しさでございますよ。



乾燥白米こうじ「雪の花」200g ¥415

味噌でおなじみ、「糴屋三郎右衛門」さん手作りの乾燥糴。「うちの糴は他のとクオリティーが違うよ！」とおっしゃるだけのことはある素晴らしい糴です。表面がふわふわと毛羽立つ様子はまさに雪の花のよう。噛むとほんのり甘みがあります。もちろん甘酒だけでなく、味噌作りにも使えます。生糴と違って「すぐに使わないと！」という脅迫性がないのがいいところ。冷蔵で1年もちますので冬に常備しておくとも甘酒がいつでも楽しめます。

ちなみに「米糴」とは、蒸した米に麹菌(こうじきん)をまぶし、発酵させたものです。



甘酒ができるまで待てない方は
糴屋三郎右衛門さんの「江戸の誉れ」350g ¥378

濃縮タイプの甘酒はプロの味。とって甘いのでお好みに薄めて下さい。もちろん無添加、無糖です。ナチュラル派の方はお菓子の甘みにも使えます。
玄米甘酒もありまして、こちらは350g / ¥462です。

もっと刺激の強い発酵食品を
食べたい方は

やっぱり「キムチ」でしょう

鍋が多くなるこの季節、淡泊な味の鍋には刺激的なキムチがつけ合わせによくあい、白菜や鱈、豆腐を入れた「キムチ鍋」も体が温まる一品。冬は白くて淡泊な味のものが多いので、キムチのような刺激的なものも欲しいところ。いつも食卓に常備しておきたいアイテムです。

白菜キムチ(300g/¥480) 韓国本場の手作りで辛さの中に旨味とコクがしっかり。
幸福キムチ(400g/¥480) ほどよい辛さでさっぱりした味わいの白菜キムチ(辛さ控えめ)。

ご要望にお応えし、12月は常に販売しております！