

食育白

Vol.7 古くて新しい
甘酒の魅力

甘酒はなぜ甘い？

発酵食品として昔はこのあたりの家庭でよく作られ、古くは「一夜酒（ひとよざけ）」と呼ばれていた甘酒。じんわりしみわたる甘さは加糖されたものでなく、米やもち米のでんぷんを、米こうじに含まれるアミラーゼという酵素で糖化して作った還元糖（麦芽糖やブドウ糖 など）の甘みです。お酒づくりではこの甘みをえさにして酵母菌が働き、アルコール発酵させます。

健康効果と自然の甘さで人気復活の兆し？

甘酒は、必須アミノ酸を非常に多く含み、ビタミンB1・B2・B6、パントテン酸、イノシトール、ピチオンなど全ての天然型吸収ビタミン群も備えた、まさに「天然の総合栄養サプリ」と言える飲み物です。その効能は江戸時代、一番死亡率が高かった夏に夏バテ防止の栄養ドリンクとして重用されていたほど。病院の点滴と同様の成分を含有しているとも言われています。

こうじ由来する食物繊維とオリゴ糖が腸内環境を整えるので「和製ヨーグルト」とも呼ばれ、便秘や肌荒れなどの予防・改善、体内の有害物質の排出にも役立ちます。砂糖に代わる甘味料としても人気が高く、海外での需要も高まっています。

お酒の効能は「食欲増進」「善玉コレステロールの増加」「老化や痴呆の防止」「ガンの抑制作用」が挙げられますが、そんなお酒もアルコール分があることでお子さまやお酒に弱い方が飲めないのが唯一の難点。ノンアルコールの甘酒は、発酵食品の特長だけを最大限に生かした、いいとこどりの健康食品なのです。

Let's try!

試してみよう！

甘酒レシピ



炊飯ジャーでつくる甘酒

【材料】米こうじ一升 もち米（うるち米でも可）2合

- (1) こうじはよくほぐし、細かくする。
- (2) といで1時間以上水に浸けたもち米を炊飯ジャーにあげ、5合の目盛りまで水を入れお粥を炊く。
- (3) 炊き上がったお粥を少し冷ます。（70～60℃）米こうじとていねいに混ぜ合わせる。
- (4) 50～60℃のお湯を200ccほど加えてジャーにセットし保温にする。
- (5) 4時間たったら開けてみる。甘さを確認し少しかき混ぜ、保温を続ける。
- (6) 5時間半ほどで少し黄色みがかかった状態になったらでき上がり。
- (7) すぐに容器に移し、冷まします。（秋田なら今の時期は外に出して急速冷却します）

鶏肉の甘酒焼き

【材料】鶏モモ肉…2枚 青菜…1/2束 だし汁…大さじ2 醤油…大さじ1

【漬け汁】甘酒…カップ(250g) 醤油…大さじ2

- (1) モモ肉は厚みを揃えて皮目を包丁の先で突いて、漬け汁に1時間以上浸す。
- (2) (1) の汁気を拭き取り、コンロのグリルで焼きます。
- (3) 青菜は塩少々を加えた湯でサッと茹でて冷まし、食べやすく切る。
- (4) だし汁と醤油を合わせ、(3) を浸してしばらくおく。
- (5) (2) を食べやすい大きさに切り、(4) とともに皿に盛ってできあがり。

甘酒のブランマンジェ風

【材料】甘酒…190g 砂糖…20g 牛乳…250cc
ゼラチン…10g 生クリーム…50cc
小豆餡…120g（お好みで）

- (1) 甘酒を鍋で温め、ゼラチン・砂糖を溶かす。
- (2) (1) に生クリームと牛乳を混ぜる。
- (3) 型に入れ、約1時間冷やす。
- (4) 小豆餡をのせてできあがり。