

春には5年ぶりにエルニーニョ現象が発生する可能性が高いと言われたこの夏でしたが、冷夏どころか猛暑が到来しました。もうしばらく残暑と闘わなくてはなりません。そこで今回は家庭で簡単に出来る「甘酒」をご紹介します。



## 甘酒で残暑を乗り切ろう！ 米麴+炊飯器で手作り

甘酒は「飲む点滴、飲む化粧品」とも言われ、米麴でつくる甘酒には100以上の酵素のほか、アミノ酸やビタミン類、麴からしか生成されないコウジ酸などが含まれ、このような成分が腸内環境をよくしたりするほか、美肌、疲労回復によいといわれています。アルコールを含まないのでお酒に弱い人でも安心です。手作りした甘酒は身体にいい発酵食品であるうえ、天然の甘味料でもあり、ヨーグルトや豆乳、牛乳に混ぜても使えるので子どもにも飲みやすいですね。砂糖代わりに使うなら砂糖の分量と同量か濃厚な甘酒なら少なめで大丈夫。

塩を少々入れれば米麴に塩を加えた塩麴のような漬け床にもなります。

※炊飯器でつくるなら

- ① 米麴 200g と水 400~800ml を炊飯器に入れてよく混ぜる。
- ② ふたを開けたまま、ぬらした布巾で覆い3~5時間保温。(甘くならなければ時間をのばす。)

※保温ポット (500ml) でつくるなら

- ① 米麴 (180g) をポットに入れる。
- ② セ氏 60~65度の湯 360ml を注ぎ、よくふる。
- ③ 時々振りつつ6~8時間保温。

ポイント→粗熱が取れたら保存容器に入れる。

保存は冷蔵庫に入れて1週間程度。

飲むのは1回おちょこ1杯程度。

甘いので取りすぎに注意。

米麴には生と乾燥タイプがあり、

乾燥タイプなら水を多めにする。

