



ゲンキ
レシピ

夏こそおすすめ 冷やし甘酒



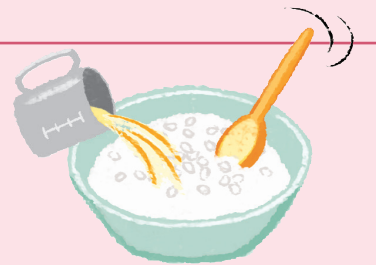
江戸時代、屋台の甘酒を飲むのが夏の風物詩だったことから、甘酒は夏の季語になっています。昔も今も、体力が落ちたときの一杯の甘酒は、猛暑を乗りきるための便利な飲み物です。

1. 甘麹をつくる

- 調理時間：10時間
- エネルギー：約1,780kcal（全量）

材料（作りやすい量）

- もち米…2合
- 米麹……250g
- 水………3合分



作り方

- ①もち米は洗って水に30分以上浸け、3合の目盛りまで水を入れて炊飯器で粥状に炊く。
- ②もち米が炊けたら一度ボウルに開けて70度まで冷ます。70度より高いと麹菌が死んでしまうので気をつける。
- ③ほぐした米麹を入れてよく混ぜ合わせ、再び炊飯器に入れて、7～8時間保温する。このとき、炊飯器のふたは閉めずに布巾で覆う。
- ④5～6時間たったところで全体を混ぜて味をみる。十分甘ければ完成。甘みが少なければさらに2時間ほど保温する。冷蔵で1週間、冷凍で1カ月程度保存可能。

※米麹に、60℃に湯冷ました同量の湯を加えて8時間程度保温しても、甘麹が作れます。

2. 冷水で割る

- エネルギー：1杯約200kcal
（エネルギー量や糖分量が多いので、1日1杯までが目安です）

甘麹100mlに冷水100mlを入れてよく混ぜ、氷を入れたグラスに注ぐ。しょうがの絞り汁少々を加え、上にしょうがの千切りを飾ればしょうが甘酒にも。

Web版「ゲンキレシピ」も
ご覧ください

<https://www.e-classa.net> → 「ゲンキレシピ」をクリック
Webでしか見られない季節のヘルシーレシピも公開中！

～ MEMO ～