

あまぎけを飲みましょう！

発酵で健康&免疫力UP！

横手では「あまぎけ」は冬の「かまくら」でいただく温かい飲み物として定着していますが、俳句の季語では意外にも夏になっています。

江戸時代後期の『守貞漫稿』という書物には「江戸京阪では夏になると甘酒売りが市中に出る」と記載されていて漫画風なタッチで甘酒売りが絵入りで紹介されています。

夏に冷やした甘酒を暑気払いに飲む習慣があったため、大勢の甘酒売りが町に出ていることが分かります。あまぎけは夏バテ防止の総合栄養ドリンクです。飲む点滴ともいわれます。甘酒にはブドウ糖やビタミンB群 (V-B1、V-B2、V-B6、ビオチン・葉酸)・レジスタントプロテイン・パントテン酸・オリゴ糖・食物繊維・グルタミン酸など各種アミノ酸など健康維持に必要な栄養素が多く含まれています。また、疲労回復や腸内環境を整えたり、コレステロール値減少作用・糖尿病や高血圧などの予防・改善・エネルギーの代謝の促進・免疫力を高めるなどの健康効果が期待できます。

よこて発酵文化研究所が お勧めする炊飯器で作る甘酒レシピ

失敗しない甘酒づくりのポイント

甘酒はご飯やお粥をこうじ菌の働き（発酵）によって糖化した飲み物である。甘酒づくりで重要なことは糖化中の温度管理であり、60℃以上ではデンプン分解酵素が阻害される(失活)。一方50℃以下になると反応が鈍り、酸味や異臭など品質が低下する。したがって糖化中の温度は55~60℃を維持しなければならない。

①米こうじで簡単甘酒レシピ

【使用機材】炊飯器

【材 料】米こうじ 600g (5 合)・水 1リットル

【作り方】

- 1) こうじと水をかき混ぜる
- 2) 炊飯器に入れふたをして保温
- 3) 6時間～8時間保温 (55～58℃)
- 4) 中身をかき混ぜ完成



②もち米を使った甘めの甘酒レシピ

【使用機材】炊飯器

【材 料】

もち米 75g(0.5 合)・米こうじ 500g・水 900cc

【作り方】

- 1) こうじを良くほぐしておく
- 2) 米を研ぎ、1時間程度浸漬し、おかゆの水加減で炊く
- 3) 米に割れ目が入り、糊上になったらスイッチを切り、60℃程度にさます
- 4) 米こうじを入れて均一に混ぜる
- 5) 炊飯器で2～4時間保温する
- 6) 水を入れて完成