Yuki's Recipe!

hacco recipe No. 6

飲む点滴＆飲む美容液

麹の甘酒

健康な肉体をつくるのに欠かせない**「必須アミノ酸」**
代謝をサポートする**「ビタミンＢ群」**
美白効果が期待される**「コウジ酸」**
消化を助けてくれる**「酵素」**　などなど，
認められた優れた成分が数多くある甘酒。

今回は，どのご家庭にもある**炊飯器**での作り方を紹介！
時間はかかるけれど，簡単にできます。
もし，**ヨーグルトメーカー**など，６０℃をキープできるものがあれば，放置でできちゃいますよ♪

■材料

米麹（乾燥※）	**200g**
水	**400mL**

※「生」の米麹を使う場合は，
水は半量の200mL にします。

米麹には「生」と「乾燥」がある!!

一般的に販売されている**米麹の**ほとんどが**「乾燥」**のものです。
１週間ほどで使い切らなければならないのものが**「生」**です。**「乾燥」**の場合は数ヶ月もちます。

米麹が甘くなる理由

米はほぼ**デンプン**でできており，人間の舌ではほとんど**甘さ**を感じません。でも，**米麹**に**水**を加えて，６０℃にしてあげることによって**米麹**に含まれる**酵素**が活発に働き，米の**デンプン**が**分解**されて**ブドウ糖**になるため，**甘さ**を感じられるようになるのです。
６５℃を超えると大半の酵素は**失活**し，働かなくなります。

←冷凍保存も可。
薄く平らに冷凍すると，使いたい分だけ割って取り出せる。

■つくり方

①**新品の保存袋**に，６０℃**のお湯**（※１）と，封を開ける前に指で砕いてパラパラにしておいた**米麹**を加える。

※１　お湯は正確に６０℃でなくても大丈夫。ただし，**冷水**のままだと，温度が上がるまでに時間がかかり，**雑菌**が繁殖しやすくなるので，**熱めのお風呂以上**が好ましい。
ただし，高温はダメ！６５℃以上には絶対にしない!!

②**炊飯釜**に①を入れる。炊飯器の**蓋**を**開けた状態**（※２）で，設定を**保温モード**（※３）にする。ときどき，袋ごとゆすって全体をならしてあげるとよい。清潔な**温度計**で計り，６５℃を超えそうな場合は，釜を水で冷やすなどして，温度調整する。
６～７**時間**ほどで完成。

完成したら，粗熱をとって，冷蔵庫へ入れて１週間ほどで使い切る。

※２　蓋を開けっぱなしにするのは，６５℃以上にならないようにするため。
※３　低温設定で６０℃をキープできる炊飯器もあるので，その場合は，蓋を閉じてOK。

※**完成の目安**は，**甘くなったか**どうか。甘くない場合は，少し延長させる。８時間経過しても甘くならない場合は，失敗。原因のほとんどが６５℃**以上**になってしまったことによる。

また，腐った臭いや酸っぱさがある場合も失敗。**雑菌の繁殖**が考えられる。**手**や**温度計**はキッチン用アルコールなどで除菌するなど，**清潔**を心がけましょう。

★**雑菌対策**を最小限ですませるために，**新品の保存袋**を使用する方法を紹介しました。他の容器を使う場合は，**熱湯**や**キッチン用アルコール**などでの**殺菌消毒**が必要です。
また，**炊飯釜**に直接材料を入れる方法もありますが，その場合には，**雑菌**が入らないように，**濡れ布巾**を釜の上にかけておくことも忘れずに！**甘酒**は，**腐りやすい**ので，とにかく**衛生面に気をつけて**つくりましょう！！

@2021 Yuki Hijikarta