

砂糖不使用スイーツ

かぼちゃ甘酒(発酵かぼちゃあんこ)



Japanese pumpkin
Amazake



冷凍しておいたかぼちゃ甘酒と牛乳と合わせてミキシングすればスムージーに!

材料を混ぜて
60℃を6~7時間キープするだけで、
麹の酵素がかぼちゃのデンプンを糖に分解して、
とっても甘くなります!

このかぼちゃ甘酒を利用すれば、砂糖不使用で、
かぼちゃのパバロアやケーキ、スムージーなど
罪悪感なしのスイーツができますよ!

■材料

かぼちゃ※	1/2個
米麹	200g
水	300mL

※かぼちゃは、種を取り除き、加熱してから皮をとりのぞき、正味300gを使用する。

◆分量は、目安です。一度この分量で作って硬さなどを確認し、その後は、お好みに合わせて調整して下さい。
かぼちゃあんこの場合は、水の量を少なめにするとよいでしょう。



牛乳(豆乳)とクリームチーズと合わせてミキシングし、ゼラチンで固めたら、大人のムースに!

■作り方

※雑菌が繁殖しないよう、使う道具は、キッチン用アルコールや、煮沸消毒などで清潔にしておく。

①かぼちゃを洗い、種を取り除き、適当な大きさにカットする。



②①を耐熱容器に入れて、水を全体に振りかけて(分量: 目安として100gにつき、大さじ1の水)ラップをし、電子レンジ(600W)で10分加熱する。

③皮をとりのぞき、マッシャーなどで、つぶす。

④③が65℃以下になっていることを確認したら(※)、米麹を加えて混ぜ、水を加える。分量の水でひたひたに浸らない場合は、水を足しましょう。



※65℃を超えると、麹の酵素が失活して働かなくなるため、甘くならない。

⑤④を発酵器にセットし、60℃6時間にセットする。6時間で甘くならなければ、さらに1時間延長して様子を見る。甘くなっていれば完成。冷凍保存可。



◆8時間経過しても全く甘くなくなっていなかったり、変な臭いがしていたら失敗。どこかの時点で65℃を超えて麹の酵素が失活していたり、雑菌が繁殖したりしたことが原因。

身体や美容によい成分がたくさん!!

よいことは、砂糖不使用で甘いというだけではありません。

麹の持つ力で、このかぼちゃ甘酒の中には、ビタミンB群や必須アミノ酸、コウジ酸など、身体や美容によい成分がたくさん生み出されています!