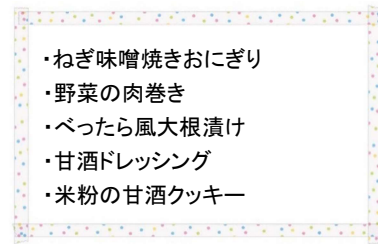


麴調味料の活用 あま麴編



飲む点滴!?と話題の甘酒、食卓への取り入れ方には注意点があります。
メリット、デメリットを理解し、調味料としての使い方を学びましょう。

あま麴		野菜の肉巻き	
ごはん	100g	豚ロース肉薄切り	8枚
生麴	50g	ほうれん草	80g
水	100cc	えのき	1/2袋
ねぎ味噌焼きおにぎり		あま麴	小さじ2
ごはん	600g	しょうゆ	小さじ1
クッキングセサミオイル	小さじ1	べったら風大根漬け	
青ねぎ	40g	大根	120g
黒すりごま	大さじ1	塩(1%)	
あま麴	大さじ1	あま麴	40g
味噌	大さじ1	昆布	3×5cm
甘酒ドレッシング		かつお節	0.5袋
あま麴	大さじ3	米粉の甘酒クッキー	
酢	大さじ2	米粉	30g
玉ねぎ	1/4個	アーモンドプードル	20g
オリーブオイル	大さじ1	バター	15g
塩	小さじ1/2	あま麴	35g
こしょう	少々	レーズン	15g

レシピ分量は4人分です



麴調味料の活用 あま麴編

【作り方】

ねぎ味噌焼きおにぎり

- ① あま麴と味噌を混ぜ合わせ、味噌だれを作る
- ② ほうれん草は細かく切り、クッキングセサミオイルで炒める
- ③ ごはん②と黒すりごまを混ぜ込み、おにぎりを作る
- ④ 味噌だれを塗り、フライパンで両面焼く

野菜の肉巻き

- ① えのきとほうれん草は、豚肉の幅に合わせて切る
- ② あま麴としょうゆを混ぜ合わせる
- ③ 豚肉を広げ、②を薄く塗ったら、えのき、ほうれん草をのせて巻く
- ④ 巻き終わりが下になるようにフライパンで焦げないように蒸し焼きにする

甘酒ドレッシング

- ① 玉ねぎをすりおろして、50cc程度の水（分量外）で蒸し煮にする
- ② ①の粗熱を取り、他の材料としっかり混ぜる

べったら風大根漬け

- ① 大根は5mm程度のいちょう切りにし、塩もみし、5分おく
- ② 軽く水気を切り、あま麴、昆布を入れて30分おく
- ③ 食べる前にかつお節を合わせる

米粉の甘酒クッキー

- ① バターは室温に戻す
- ② レーズンは細かく切る
- ③ バター、米粉、アーモンドプードル、あま麴、レーズンをまとまるまで混ぜ合わせ、2cm大くらいの円形に整えたら、160℃のオーブンで20分焼く

万能だれの使い方

味噌：あま麴（甘酒）＝1：1

1. ねぎ味噌はもちろんですが、2. スティック野菜のつけだれ、
3. お鍋のちょい足しダレ、4. 白味噌風のお味噌汁、5. 魚にのせて焼いたり、
6. 肉に絡めて焼いたり、様々な使い方ができます！



麴調味料の活用 あま麴編

甘酒（あま糒）の作り方

- ① 炊飯器に、ごはん・生麴・水を入れ、混ぜる
- ② 保温ボタンを押したら、蓋をあけ、タオルかふきんをかける
- ③ 4時間～8時間程度保温する（量が増えると時間がかかる）
- ④ 甘くなったら完成、冷まして冷蔵庫保管する

※炊飯器は表面積が広く乾燥しやすいので、保温時は時々かき混ぜましょう。

炊飯器が使えない場合

50～60℃をキープできるよう、温度計を使って保温ポットやお鍋で作ることもできます

<作る時の注意点>

◆温度は **50～60℃** が大切！

温度が高すぎる…麴菌がもつ酵素（たんぱく質）の働きが期待できず、甘くならない。
温度が低すぎる…糖化速度がゆっくりで時間がかかり、それ以外の菌（酵母や雑菌）の活性が起こってしまう可能性がある

◆**保存は短く**、2週間を目安になるべく早く使い切る

麴菌は 40℃を超えると失活します。糖化を目的とするため、酵素が働きやすい温度帯で作りますが、良い菌が死んでしまうということは雑菌が繁殖しやすい環境になるということです。麴菌は孢子があって、その孢子は 65℃程度までは耐えるといわれていますが、再び発芽する環境かどうか分からないため、過信はしないようにしましょう。
保存容器は清潔なものを選び、使うたびに容器内が汚れると、雑菌の繁殖条件がそろってしまいます。できるだけ早く使切れる量を作りましょう。

市販のものを買う場合

「米・こうじ」のみの物だけが本物です。

食塩、砂糖、ブドウ糖果糖液糖、などなど、添加されているものが多いです。

常温棚に置いているものは基本的には NG。本物は冷蔵棚にあります。

流通上、加熱処理しているものと思うとよいので、市販のものでも開封後は早めに使いきるようにしましょう。



麴調味料の活用 あま麴編

甘酒（あま麴）ってなに??

原材料は、米です。ごはんと同じ？なのになぜ甘い？なぜ味が違う？

麴菌がもつ酵素の働きで、でんぷんはブドウ糖に、たんぱく質はアミノ酸に分解されています。

口の中でごはんを噛めば噛むほど甘くなる（＝唾液の消化酵素ででんぷんが分解されていく）ような原理がすでに起こっている食べ物です。

分解されている＝吸収しやすい、という点で「飲む点滴」というようなことが言われるようになったと考えます。

メリット

体調が優れず食欲がないけれど何か食べたいとき、喉ごしもよくエネルギー補給によい。疲労回復が見込めるビタミンB群もごはん同等に含まれている。

↑古くは夏バテ予防や風のときに親しまれていた食べ物という歴史

デメリット

ブドウ糖＝吸収しやすいということは、血糖値も上がりやすいということ。

100g で約 81kcal（＝食パン半分と同等のエネルギー）としっかりエネルギーのあるものです。

美容のため、健康のため、と飲んでしまうと摂取エネルギーオーバーの可能性もあります。食事にプラスして飲む習慣はおすすめできません。

カロリーが高い！美容効果よりも血糖値上昇が心配

→だから使うなら、調味料として活用するのがおすすめ！

<年代別の取り入れ方>

離乳食期：この時期に特に甘味は不要だと考えますので、おすすめできません。甘い物は好んでたくさん食べてしまう可能性があるため、避けた方がよいです。また手作りは衛生面の問題もありますので気をつけましょう。

幼児食期：おやつや砂糖代わりにおすすめです。特に夏の冷たいデザートには砂糖を使ってしまうがちなので、代用していきましょう。

大人：子どもとの味の濃さの変化につけだれやドレッシングとして大活躍します。レッスンメニューで詳しく解説します。

