

「飲む点滴」と言われる甘酒

総務課 皆見 和美

甘酒が、「飲む点滴」と言われているのをご存知でしょうか？

甘酒と聞くと、初詣に行ったときに振る舞われているイメージですが、江戸時代には甘酒売りたちが活躍し、夏の風物詩となっていたようです。

甘酒には、主に「米麴で作った甘酒」と「酒粕で作った甘酒」の2種類があります。

まず、米麴で作った甘酒とは、蒸したお米に麴菌をつけて米麴にし、酵素の発酵作用を利用して作る甘酒です。砂糖を加えず、お米が持つデンプンの甘味だけが残るので、飲みやすくカロリーも控えめ。

次に、酒粕で作った甘酒とは、米麴をアルコールで発酵させてできた酒粕をお湯で溶き、砂糖を加えて作る甘酒です。アルコールと砂糖が含まれているので、お子さまやアルコールが苦手な方、ダイエット目的の方には不向きとなります。

今回ご紹介するのは、「米麴で作った甘酒」です。甘酒が、なぜ「飲む点滴」と言われているのか、それは、甘酒に含まれている成分が点滴の成分と酷似していることからです。



■代表的な効果

◎疲労回復

甘酒に含まれている麴菌は、栄養の消化吸収を助ける働きがあるので、効率よく栄養を吸収し、エネルギーに変換することができます。酵素がお米を分解してできる成分に点滴と同じ成分のブドウ糖、ビタミンB群やミネラル、アミノ酸等が豊富に含まれていて、疲労回復にはもってこいの飲み物です。

◎便秘改善

食物繊維やオリゴ糖もバランスよく含まれていて、腸内の悪玉菌を減少させ善玉菌を増やして腸内環境を整える働きがあり、便秘の予防や解消に役立ちます。

◎免疫力を高める

麴菌は、善玉菌のエサになってくれるので、免疫活動を活性化させて免疫力を高める効果もあります。

◎代謝促進し美肌に

ビタミンB群は血行と代謝を促進させる効果があり、血行が良くなると体内の老廃物も排出されるため、肌荒れや肌のくすみに効果的です！

◎ダイエット

ブドウ糖には血糖値を上昇させる効果があるため、甘酒を飲むと満腹感が感じられます。さらに豊富な栄養素が含まれている為、食量を減らしても栄養を確保できます。食前に飲んだり、朝食に置き換えるのもおすすめ。

最近ではスーパーやコンビニでもよく見かけますが、簡単に手作りできます。

■米麴だけで作る甘酒

〈作り方〉

① 米麴に55～60度のお湯を入れて混ぜる

麴に固まりが残っているとうまく仕上がりません。固まりがほぐれるようにしっかり混ぜましょう。

酵素は、60度以上になると壊れてしまいます。温度計を使って適温を保ちながら混ぜましょう。

② 55～60度で約6時間保温する。

ヨーグルトメーカーなどの保温機能があるとより簡単にできますが、炊飯器を使用する場合は、保温モードにして、蓋を少し開けておきます。ふきんなどをかぶせておくと60度くらいが保てます。炊飯器によって保温温度が変わるため、蓋の明け具合で温度調節します。

保温から5～6時間が経過すると麴の甘い香りが漂ってきます。容器をよくかき混ぜれば、甘酒の出来上がり。お好みで2～3倍に薄めて。



〈材料〉(出来上がり約600ml)

- 生麴…300g ●お湯(60度)…300g

〈あると便利な道具〉

- ヨーグルトメーカーや炊飯器 ●温度計 ●ボール ●ふきん(炊飯器を使う場合)

甘酒はおいしいですが、栄養素の吸収のスピードが速いため、血糖値が急激に上昇し、取りすぎると肥満の原因にもなります。飲みすぎには気をつけましょう。アレルギー体質の方も注意が必要です。

<https://kawashima-ya.jp/contents/?p=4500>

橋本のつばき

新年あけましておめでとうございます！1年を始は皆様のおかげでこの1年本もアポロ祭(お)もようしくお願ひします。アポロ祭がやってきましたね！毎この日お祝ひに願ひ

会議室を皆様は選んでいただけるアポロ祭を目指しております。アポロ祭(お)もようしくお願ひします。アポロ祭がやってきましたね！毎この日お祝ひに願ひ

ご用意いたしましたので、皆様は選んでいただけるアポロ祭を目指しております。アポロ祭(お)もようしくお願ひします。アポロ祭がやってきましたね！毎この日お祝ひに願ひ

いよいよアポロ祭の準備が完了です。皆様は選んでいただけるアポロ祭を目指しております。アポロ祭(お)もようしくお願ひします。アポロ祭がやってきましたね！毎この日お祝ひに願ひ

アポロ祭(お)もようしくお願ひします。アポロ祭がやってきましたね！毎この日お祝ひに願ひ

アポロ新聞

スペシャルタイムセール開催決定！
ガス機器、水廻り機器の展示も盛り沢山！

2020 アポロ祭

3/7(土)・8(日) AM10:00-PM4:00

アポロ興産内特設会場
入場無料・駐車場あり

家族みんなで遊びに来てね！
年一度の決着大特価！！
日頃の感謝の気持ちを込めて！

読者プレゼント!!

応募用紙を書いてアポロ祭に来てね!

A カタログギフト (1万円分) 2名様

B 金谷 伊賀牛すき焼用 (500g) 3名様

C メルヴェイユ 洋菓子詰め合わせ 3名様

※写真はイメージです

応募用紙

希望賞品:

氏名 _____ 年齢 _____

住所 _____

TEL _____

A・B・Cのご希望賞品を記入してね!

※発表は紙面にて掲載させていただきます。ご記入いただきました個人情報は、抽選のみ使用させていただきます。