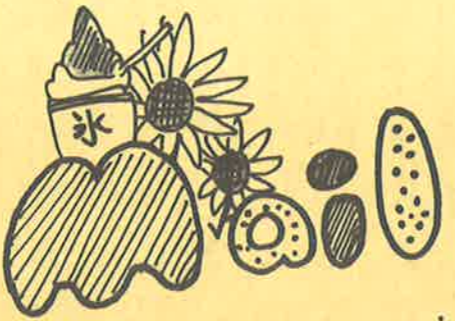




Miyaco

No.100 2017年夏号



こんにちは、Miyacoです。みなさんお元気ですか？
今回は、リクエストをいただきましたので、それにお応えするため、
調べて実験しました。よろしくおつきあいください。

おたより紹介



石川県にお住まいのパンネームけんろくえんさまより、おたよりを
いただきました。どうもありがとうございます。

いつもミヤコメールをありがとうございます。毎回楽しみにしており
ます。これからも読んでいきたいので、よろしくお願ひします。
私は、毎日玄米100%のご飯を食べていますが、玄米100%
の甘酒が飲んでみたいのです。簡単に作れる方法はないで
しょうか？よろしくお願ひします。

① まず、甘酒の材料と作り方を調べたところ、2種類あることが
わかりました。

酒粕甘酒

- 酒粕に砂糖を混ぜて甘みをつける
- アルコール成分がある
- カロリーが高くなりやすい
- 安く作れる
- 短時間で作れる

米麹甘酒

- 米と米麹を発酵させた自然の甘さ
- アルコール成分がない
- カロリーが低い
- 比較的高くなる
- 発酵に時間がかかる

リクエストいただいた玄米100%の甘酒は、米麹甘酒の方になります。
玄米の果皮が100%ついたままだとガードが固くて中の発酵が進みま
せんので、甘酒を作るときは5分づきや3分づきなどの玄米を選んで
ください。(今回は新潟産こしひかりの玄米を使用)
玄米麹についても同じことが言えて、新潟産こしひかりの5分
づき玄米麹を購入しました。玄米100%甘酒の材料がそろいました。

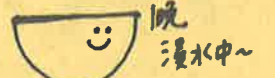

次に発酵させるための道具をそろえます。6~10時間程、50~60度
の温度を保ちたいので、(これ以上温度が上がると酵素が破壊
されてしまいます。)

- ★ ステンレスボトル
- ★ 魔法瓶
- ★ 炊飯器
- ★ ヨーグルトメーカー
- ★ 鍋と保温プレート

などの道具から選んでください。一番簡単なのはヨーグルトメーカーです。他の道具は
途中で温度のチェックが必要です。温度計もご用意ください。炊飯器の保温機
能は、炊飯器によって温度が違うので蓋の開け方で調節してください。

玄米100%の甘酒を作ってみました

材料(玄米、玄米麹)と道具(温度計、保温の道具)がそろいました
ので、はいはい作ってみます!!

- ① 玄米1合をおかゆにするために前日から浸水させる 
- ② ①の玄米と水720ccを鍋に入れ蓋をして弱火で煮、
つめる。米が水が1cmの高さになったら火を止め、余熱で熟を通す。 
- ③ ②のおかゆが50~60度になるまで冷ます。
- ④ 玄米麹:玄米おかゆ:水=1:1:2(1:1:3という比率もある)
の容積比率で混ぜて、温度が50~60度になるように温め、6~10
時間程保温する。

⑤ とろとして甘みが出たらできあがり。プラスチック容器などに移し、
蓋をゆるめに閉めて冷蔵庫で保存する。

④ 鍋屋のMiyacoとしては、何とか鍋で作りたいと思い、ジオプロダクト
のポット鍋(GEO-20PF)と保温プレートで温度調節しながら作りました。



保存容器は、アルミやステンレスは避け(腐食
するため)、ホーロー、ガラス、プラスチック製のも
のにしてください。

気になるお味ですが... ウラハ →

砂糖を全く入れていないのに、本当に甘くなって、その甘さは(まんり)としていて、自然の甘さでした。玄米甘酒だと前日からの準備が必要で、そこからさらに10時間位かかりますが、それが吹き飛ばすおいしさでした! 1回目は少し過保護に温度をみましたが、2回目以後はしばらく放っておいても大丈夫ということがわかったのが気が楽になりました。

甘酒は夏の季語

甘酒の起源は古墳時代といわれ、日本書紀に甘酒の記述があります。

寒い冬に温かい甘酒は、とても体を温めてくれますが、江戸時代には甘酒売りという商売があって、夏の飲み物として売られていたそうです。エアコンも冷蔵庫もない江戸時代は、暑さのために病気になるやすく、夏の死亡率が高かったそうです。そんな過酷な夏をのりきるために栄養ドリンクとして甘酒が飲まれていました。今でも俳句において「甘酒」という言葉は夏の季語となっているそうです。

栄養と効果

- ・ ビタミンB1, B2, B6
 - ・ 必須アミノ酸9種類
 - ・ 非必須アミノ酸11種類
 - ・ アミラーゼ(デンプン分解酵素)
 - ・ プロテアーゼ(タンパク質分解酵素)
 - ・ リパーゼ(脂肪分解酵素)
 - ・ オリゴ糖
 - ・ 食物繊維
- などが含まれ、その効果は...

- 美肌・美髪効果
 - ダイエット
 - 疲労回復
 - 便秘解消
- などがあげられます。

実は、成分が点滴とほぼ同じということで「飲む点滴」といわれ、「飲む美容液」といわれることもあるそうです。

麹の話

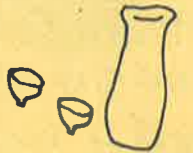
ニホンコウジカビは麹菌といわれるカビの一種です。どこでも発生するわけではなく、日本のように湿気が多い気候でしか生育しません。



2006年、麹菌は日本醸造学会で国菌に認定されました。東アジアには約200種類の麹菌が生息しているといわれていますが、なかでも甘酒、日本酒、米酢、味噌、みりんなどのほとんどに使われているのが「ニホンコウジカビ」(別名:黄麹菌)。学名は、「アスペルギルス・オリゼー」といいます。しょう油づくりに使われているのは、「ショウユコウジ」、学名「アスペルギルス・ソーエ」です。アスペルギルス属の麹菌が自然発生する環境に恵まれ、麹を利用した発酵食品を作ることができるのは、世界広しといえども、日本だけということなのです。

MiyacoMail掲示板

No. 100 2017年 夏号




今回もみなさんのおかげでミヤコメールができあがりしました。どうもありがとうございます。

オグジでご飯を炊いて焦がしていたMiyacoではありますが、号を重ねて鍋で甘酒を作ることができるようになりました。調べて作って、飲んでは、甘酒は一時的な流行ではないと思っております。江戸時代の人々にならって、暑い夏を元気に美しくのりきれたらうれしいですね😊

さて、こんなミヤコメールですが、年4回季節ごとに発行していきたいと思っております。もしも続けて読んでみたいという方がいらっしゃいましたら、下記の住所までおはがきにて、お名前、ご住所、お電話番号、を明記の上、右下の希望券を貼ってお送りください。FAXやEメールでのお知らせでもOKです。ひとことご感想など添えていただければとともうれしいです。一度お知らせしていただければ、無料にて続けてお送り致します。みなさんのご応募心よりお待ちしております。

※ご連絡いただいた個人情報、ミヤコメール等の発送のみに利用し、お客様本人の同意なしに第三者への開示・提供することはありません。

参考文献:「麹で甘酒料理帖」伏木暢顕著

from.  株式会社宮崎製作所 0256-64-2773(代)
〒959-1276 新潟県燕市小池上通り 4852-8

- ホームページアドレス <http://www.miyazaki-SS.CO.JP/>
- Eメールアドレス info@miyazaki-SS.CO.JP
- ブログアドレス <http://blog.goo.ne.jp/miyacoojgeo>

M
希望 100