

## 米麴から甘酒

甘酒の作り方に二種類あります。一つは先週載せた日本酒の絞り粕である酒粕に砂糖を加えてつくる甘酒。私は子供のころからこれで育ってきました。でもこれって結構、酒っ気があって、子供には飲み難いものなのでした。まあ、この酒っ気が風邪を引いたときなどに身体を暖めてくれたのでしょうけれど。この方法の甘酒は**酵母菌が生きている発酵食品**（強熱しなければ）です。

話は飛びますが、日本酒を醸造する段階で、最初に米に糲をまぶして米麴を作り、この米麴に酵母と水を加えて発酵させるのですが、この前段で麴菌の糖化作用でコメのデンプンを糖に変え、これを発酵させるのが日本酒造りです。

もう一つの甘酒の作り方は、この日本酒の製造法から酵母を引き抜いたものです。マーケットに行くと米に糲菌をまぶした米麴が売っていますので、これを使えば良いのです。私はこの方法は知らなかったので、初めて作ったときには感動したのですが、もしかして、皆さんは当たり前の方法なのでしょうか？この米麴からつくる甘酒には酒っ気は全くないのです。何故かって酵母を使ってないから。麴がコメを糖化しただけなので、アルコール発酵ゼロのものなんです。ですから誰が飲んでも飲み易いのです。この方法の甘酒は、**麴菌が生きている発酵食品**ですね。

話がややこしいように感じられるでしょうけれど、造ってみれば簡単にわかります。



売っている米麴



手でパラパラにして



炊飯ジャーに米麴とぬるま湯  
を炊飯の水程度入れる



麴菌は40度くらいまでだ活動温度らしいので、のぬるま湯をパラパラにした米麴より多めの量をいれ、炊飯ジャーで一晩保温（フタを閉じると熱くなり、麴菌が死ぬので少し開けておく）すると、朝には甘酒になっています。簡単でビックリするほど甘いです。砂糖は使っていません。

お店で売っている米麴の銘柄によって、甘酒の味も変わりますので、何種類か試されて、口に合うものを決められたら良いと思います。いま流行の塩麴も本来であれば、少量水を加えて温熱して、糖化醗酵させたものに塩を加えて造るべきだと思っていますが・・・

ちなみに、日本酒を造る酵母は、以前は国が地方地方によって特定の酒造メーカーに専売権を与えて全体の生産量を管理していたらしいです。それで日本酒って各地方ごとに、秋田は秋田、伏見は伏見、灘は灘らしい、それぞれの味があったようですね。

上の右端の写真は、（甘酒＋ヨーグルト＋非加熱はちみつ）で、麴菌・乳酸菌たっぷりの健康食。味噌と納豆も入れれば、発酵菌のオンパレードでより良いのでしょうけれど、どう考えてもウマイ訳がないので、今回は割愛しました。甘酒＋ヨーグルトはとても good です。