

麴でつくる特濃甘酒

いま何かと話題の発酵食品です。酒粕で作る甘酒って、結構、クセがあって飲みにくいものですよ。普段から酒は一杯飲んでるのに、なぜなのでしょう？ でも麴からつくる甘酒はアルコール分0%なのです。ですから運転前に飲んだって大丈夫！ 米が糖化されてできたブドウ糖そのものですので、疲労回復には打ってつけの健康食品です。砂糖などは何も使いませんが、超甘いものですので、飲み過ぎには注意です。朝一番の身体に活力を！ なんて時に良いようです。

作りかたは簡単です。①米麴を買ってきて、塊りを手でほぐす ②炊飯器に入れる ③40℃程度のお湯をヒタヒタ程度にいれる(温度は適当で大丈夫。60℃以上では麴菌は死滅するのでそれ以下) ④炊飯器を保温にして、フタが閉まらないように菜箸等をはさんで、フタの上に重石として濡れ布巾などをのせておく ⑤一晩(12 時間程度が目安)放っておく これだけです。

特濃ですから、小さめのコップに小分けして、細胞に栄養が届くようになんて念じながら、スプーンでいただくなんてのがいいですよ。あとプレーンなヨーグルトに混ぜて食べるのもいいし、酸味の多いフルーツにかけて食べるなんてのもいいですよ。

これに酵母を振りかければ、もしかして何になるのかな？ なんて企んでみたりして...

身近に感じる微生物の働きを感じながら、自分の健康にも気遣ってみるなんて、一歩進んだ健康感覚なのではないでしょうか？ 子供がいれば、一緒に実験感覚ですれば面白いですね。

