

毎日が、もっとステキに♪

ホット情報

ぷち

2018
vol.53



発行：ホット情報ぷち製作委員会

こんにちは！年末も近づき、「師走」の名の通り忙しくなる日々が続く方も多いのではないのでしょうか？そんな時、なかなか自分の健康にまで手が回らない！！なんてことも…今回は、「飲む点滴」とも言われている甘酒特集です。

風邪に負けない身体に！ 甘酒特集



◎ 甘酒とは

甘酒は日本の伝統的な甘味飲料の一つです。甘酒には2種類あり、酒粕を原料にしているものと、米麴と米を原料にするものです。

① 酒粕を原料にしているもの

酒粕を溶かし、砂糖を加えたものです。1%未満ですが、アルコール分が含まれているため、日本酒のような香りがします。

② 米麴とお米を原料にしているもの

麴の発酵作用を利用して作ります。米を使用しているためアルコール分は含まれていません。米麴から作る甘酒は、「飲む点滴」と称されるほど多くの栄養分が含まれています。

◎ 甘酒の栄養と効能

甘酒には、ブドウ糖やアミノ酸、ビタミンB群などが含まれています。ビタミンB群は、糖質・脂質・たんぱく質の代謝や肌・髪に関するビタミンのため、効率的なエネルギー代謝による体力アップと美容に効果があると言われています。また、食物繊維と腸内細菌の餌にもなるオリゴ糖が含まれているため、便秘の予防・改善に効果があります。



◎ 甘酒の歴史

甘酒は古墳時代から飲まれていたと言われています。日本書紀に「天甜酒（あまのたむさけ）」という記述があり、それが甘酒の起源とされています。平安時代は、貴族が冷やした甘酒を好んで夏に飲んでいました。その後、一般的に飲まれるようになり、江戸時代には夏バテ予防として、庶民に親しまれるようになりました。

◎ 炊飯器を使って手作り甘酒

毎日飲みたいけど、毎回買うのは大変…。自宅で作って、甘酒を毎日の習慣にしましょう♪



＜材料＞

- ・米…2台
- ・米麴…250g
- ・お湯…400ml

【作り方】

- 1、炊飯器で米を2台炊き、炊き立ての米の中にほぐした米麴とお湯を入れ、良く混ぜます。
- 2、保温を切り、蓋をします。2時間後と4時間後に30分ずつ保温します。（約60℃をキープさせるため。）
- 3、2の1時間後に、容器に移して完成です。

ポイント

- * 5時間経ちましたら、酸味が出ることを防ぐためタッパーなどの容器に移し、発酵を止めてください。
- * 冷蔵庫で4日ほど保存ができます。
- * 少し濃いめの味になっていますので、お湯などで好みの味に薄めてください。そのまま食べるのも◎
- * あまり手間をかけたくない場合は、炊飯器の蓋を開け、お釜の上に濡れた布巾をかぶせ保温をし続けても作れます。

いろいろな味を楽しもう♪ 甘酒アレンジ

*牛乳+いよかんピール+甘酒



牛乳のまろやかさと、いよかんのほのかな酸味が絶妙にマッチします。

*しょうが+甘酒



しょうがを入れて、ぽかぽか感アップ！冬にぴったりのアレンジです。

*オレンジジュース+はっさくドライフルーツ+甘酒



意外な組み合わせに思われるかもしれませんが、実はとても飲みやすいです♪

『しあわせレシピ』

材料(4人分)

- ・切り餅…4個
- ・小エビ…100g
- ・イカ…100g
- ・豚肉…100g
- ・白菜…1/4個
- ・人参…1/3本
- ・たけのこ(水煮)…150g
- ・きくらげ(乾燥)…10g
- ・絹さや…8枚
- ・水溶き片栗粉…適量
- ・揚げ油…適量

- 【A】
- ・しょう油…小さじ1
 - ・酒…小さじ1
 - ・片栗粉…小さじ2
- 【B】
- ・水…300cc
 - ・鶏がらスープの素…小さじ1
 - ・しょう油…小さじ1
 - ・砂糖…小さじ1
 - ・塩こしょう…少々
 - ・すりおろししょうが…少々



『揚げ餅中華あんかけ』

準備

- ・切り餅を3等分に切ります。
- ・豚肉、イカは食べやすい大きさに切り、小エビは背わたを取ります。
- ・絹さやはへたを取り、軽く塩ゆでします。
- ・白菜、お湯で戻したきくらげはざく切り、人参は短冊切りにします。

作り方

- 1、豚肉・イカ・小エビに【A】を絡め、油を熱したフライパンで炒めます。
- 2、豚肉に火が通ったら、野菜を全て入れて炒めます。
- 3、2に【B】の材料を加えてひと煮たちさせたら、一度火を止めます。
- 4、220℃に温めた油で切り餅を揚げ、油をきっておきます。
- 5、3に再び火を入れ、水溶き片栗粉を入れてとろみをつけます。
- 6、お皿に揚げた餅をのせ、その上に5をかけて絹さやを散らして完成です。

ぴちトマさん今月のコラム

どんなに暖房を入れていても足元だけはなんだか寒い…なんていうのが冬の悩みでした。今年、ついに足元ヒーターを置いてみました！温風が出るのではなく、遠赤外線でじんわりと暖かさが伝わってくる所が気に入っています。部屋全体の暖房だと、自分はとても寒く感じるけれど他の人は暑いななんてことも良くあります。ちょっとした工夫でその場にいる皆が快適に過ごせる空間になるといいな、と感じました。

東信ガス株式会社



〒386-0005

長野県上田市古里776-1

TEL:0268-22-0088