



# 甘酒

1

2

3

4



米を研ぎ30分  
水に浸ける

土鍋の蓋をして強火にかけ、  
湯気が強く出たらかき混ぜ  
再度蓋をして弱火にする  
12分後火を止め30分蒸らす。  
ご飯が焦げないように気を付ける  
ご飯を混ぜて60度位に冷まし  
麴を混ぜる

電気釜に入れ蓋を開けたま  
ま布巾を掛け、7~8時間発  
酵させる。  
途中2~3回混ぜる

甘くて美味しい甘酒  
の出来上がり  
冷蔵庫で保存する  
冷凍可能

## 材料

米 2.5カップ  
もち米 1カップ  
乾燥麴 300g  
水 7カップ



満杯 7C

## 効能

江戸時代、夏バテ防止に、裕福な人はウナギを食べ、庶民は甘酒を  
飲みました  
飲む点滴と言われ、病院の点滴と同じ栄養成分です  
腸内環境を整えてくれるので、肌荒れや便秘など解決してくれます  
お子さんから年配の方まで安心して飲める、すぐれた発酵食品です

## 飲み方

水で薄め、塩少々を入れ弱火で煮詰める  
最後にしょうが汁を入れる  
砂糖を入れなくても甘いのでそのまま飲めます

## 炊飯器で作れます 5合炊き



米 1.5c  
もち米 0.5c  
水 米3c~3.5の  
水位  
麴 2c

- ① 炊飯器でおかゆを作ります
- ② 荒熱を取る（触って熱く無い）
- ③ 麴を混ぜる
- ④ 炊飯器の蓋を開け布巾を掛ける
- ⑤ 7~8時間発酵（途中2~3回混ぜる）

## 召し上がれ

