

甘酒は飲むだけではない！！ 万能な調味料にもなります！！

【材料】魚3～4切

- ・甘酒(濃縮)…大3
- ・味噌(お好みの物)…40g
- ・酒…大1
- ・みりん…小1
- ・生姜やにんにく(生でもチューブでも)…適量

※薬味はお好みで好きな物を混ぜ込んでみて下さい。

【作り方】

- ①ジッパー付きの保存袋に材料を入れ、よく揉んで馴染ませておきます。
- ②魚の切身に塩を少々振り、5分程置いてキッチンペーパーで水分を取ります。
①の調味液の中に入れて冷蔵庫で漬けます。
- ③弱火～中火で焼きます。(焦げやすいので強火にはしないように!!)

魚だけではなく、豚肉や鶏肉でも対応できます。柔らかく、ふっくら焼き上がるのが特徴ですので広い世代向けな調理法です。



暑気払いに「飲む点滴」 甘酒パワー

甘酒といえば寒い冬に飲むものという概念がありますが、江戸時代では売り歩く甘酒売の行商人が夏の風物詩で、夏バテ防止のための、栄養満点の夏の飲み物だったのです。



米麴と酒粕で作る2種類の甘酒

甘酒はご飯と米麴を発酵させて作るものと、酒粕をお湯で溶いて砂糖を加えるものの2種類の作り方があります。酒粕で作るものはアルコールが少し残るので、注意が必要です。どちらも麴の発酵によって、美白美肌や保湿、便秘解消や免疫力アップなど様々な効果を発揮します。

なぜ甘酒が暑気払いにいいの？

麴の発酵によってブドウ糖が20%以上含まれ、ビタミン群や必須アミノ酸が豊富で、これらの成分は点滴に匹敵します。特に疲労回復にはビタミンB群が必須です。甘酒は自然な発酵食品で身体に優しく、天然由来のビタミンB群をしっかりと摂取できます。そのうえほぼ点滴と同じナトリウムが含まれ、「水分・ナトリウム・糖分」のバランスがいいのです。ですから、夏の暑い日の疲労回復や栄養補給として、甘酒は古くから愛されてきました。麴菌は加熱に弱いので、70度以上で調理するのは避けましょう。

