



米麴で造る 「甘酒の素」

甘酒として飲むときはお好みで薄めてください。お料理にも使えます。
和え物やヨーグルトにかけたり、魚・肉の漬け床にも合います。

【材料】

米 80g
水 300ml
米こうじ 200g



*甘酒の素の保存目安
冷蔵庫・・・約 24 時間以内まで
冷凍庫・・・1 週間ほど

【作り方】

- ① 分量の米と水でおかゆを作り、60～70 度にさます。(温度が重要です)
- ② よくほぐした「米こうじ」をおかゆに混ぜ合わせる。
- ③ 保温する。
保温温度 50 度から 60 度に保つ。(温度が重要です)
温度が高いと糖化しません。低いと雑菌が入りやすくなりますので注意。
炊飯ジャーの「保温」の場合、約 4～5 時間置く。(機種により異なります)
- ④ 「甘酒の素」の出来上がり。米こうじの自然の甘さを体験してください。
- ⑤ 飲む分だけをお好みで 2 倍ほどの熱湯で割る。

