

甘酒のレシピ



材料

・ 麴	1 kg
・ 米	2 合
・ お湯	1 升 5 合

作り方

1. 甘酒を作る容器は桶、カメなどでできますが、容器は必ず熱湯でよく殺菌をしてください。米は洗っておかゆをたいておきます。
2. 麴とおかゆを混ぜ、1時間ぐらい置き冷めないように布団にくるむか炬燵に入れてもいいです。
3. 仕込み湯を1升5合沸かし60°ぐらいになるまで冷まし、これを先に混ぜておいた麴に入れ、50°ぐらいの温度で保温し11~12時間置いておくと糖度が進み美味しい甘酒ができます。
4. 出来上がるとすぐ布団をはずし冷ます。

~酒の効果~

甘酒にはビタミンB1、ビタミンB2、ビタミンB6、パントテン酸、全ての必須アミノ酸、大量のブドウ糖が含まれており、疲労回復にも効果があると言われています。