

甘酒

昔、食糧難の時代に、くず米を使って雑炊や甘酒を作り飲んでいました。特に、寒い日には甘酒を飲み温まっていました。

近年、甘酒は手作りできる飲み物として親しまれ、祭礼のときや、ひなまつりの白酒の代わりなどに作り飲まれています。

寒い日やひなまつりに、ぜひお米から作ってみましょう。

◆ 材料（約2キロ分）



うるち米	450 g
水	600cc
米麴	700 g
お湯	400cc

◆ 作り方

- 1 米は洗って分量の水で軟らかいご飯を炊く。
- 2 よく蒸らして、大きめのボールにうつし、麺棒で米粒が半分くらい残る程度に潰す。その中にお湯を入れ、ご飯とよく混ぜる。
- 3 粗熱がとれたらその中に米麴を入れ、手早く混ぜる。
- 4 そのまま5時間くらい保温をし、5時間くらいたったらかき混ぜる。
- 5 ふきんをかけて、少しずらして蓋をして冷ます。
- 6 飲むときに甘酒1：お湯2の割合で混ぜて塩を少々加える。

協力：農村輝きネット・しんしろ