

猛暑を乗り切ろう！夏こそ、甘酒

みなさん、こんにちは！

穀物繊維をテーマに雑穀・大麦・シリアルを提案しています
ライスアイランドメールマガジン♪

さて、今年は例年より遅い梅雨明けでした。

暑さが本格化になってきて身体にこたえますよね・・・

今年はこの暑さが10月頃まで続くとTVでありました。

今回は飲む点滴とも呼ばれる甘酒についてお話ししたいと思います。

■甘酒には2種類あります！

発酵食品に注目が集まり、数年前から人気が高まっている甘酒。

一般に甘酒と呼ばれている飲料には2種類あります。

1. 酒粕を水で溶いて砂糖を加えたもの
 2. 米麴とごはんの水のみを使って発酵させたもの
- 「飲む点滴」と呼ばれるのは2のタイプです。

優しい甘みがあって、人間に必要な酵素がなんと100種類以上も！

タンパク質や脂肪を分解する酵素、ビタミンB群、必須アミノ酸、
抗酸化物質など、期待される効能はさまざま。

甘酒に含まれる酵素の働きは60°Cを超えると減ってしまうため

甘酒の良さを十分に取り入れるには自家製がオススメなんだそうです。

最近では、専用の家電製品が手ごろな価格で販売もされるようになりました。

■飲むだけじゃない！とっても万能だった甘酒

消化や美肌にいい、カラダのリズムが整うなど、
様々な効能が期待される甘酒。

何かあったときの対処として飲むのではなく、
大切なのは習慣で飲むことです。
江戸時代では、特に夏に愛飲されたり、
酒宴の前に飲むのが武士のたしなみだったそうです。
また、和食の調味料としても使うことができます。
和食の調味料として合わない料理はほとんどないと言われていて
さまざまな料理に加えることもできるのでかなり万能！

■レシピの紹介♪

ある新聞に甘酒を使ったレシピが掲載されていたのでご紹介します。
めっちゃくちゃ簡単です！

①鶏もも肉の甘酒漬け

鶏もも肉の余分な水分を拭き取って、表面全体に甘酒をぬり、
保存袋に入れて冷蔵庫で1日ほど置いて、焼くだけ！
甘酒の酵素の力でタンパク質や脂質が分解されるので、
柔らかくなります。

②甘酒そうめん

市販のめんつゆに甘酒を加えるだけ。
コクが増してさらにおいしく食べられるのだそうです。

③甘酒スムージー

パイナップルを凍らせたものを甘酒と一緒にミキサーに。
パイナップルには甘酒には含まれないビタミンCが豊富で
食物繊維も含まれます。
ジェラートのような舌触りで、食欲がない夏でもしっかり栄養摂取。
お子様にもピッタリですね。

④魚の麴づけならぬ、甘酒づけがおススメ

高級イメージの麴づけが簡単に出来上がります
漬け込んで2、3時間で効果が出てきて出来上がります
甘酒の甘さが塩味と意外にマッチしてまろやかさは折り紙付き

⑤オートミールを甘酒でいただきます

砂糖が要らないし、発酵食品のまろやかさで、豆乳をブレンドしても
オーバーナイトで一晩漬けることでトロトロのヌメリでおいしさ抜群。
食物繊維とタンパク質の組み合わせで、夏バテ防止間違いなしです

この暑い夏・・・健康に気を付けて工夫して乗り切りましょう！！！！

■ライスアイランドの甘酒

・雑穀玄米 甘酒

雑穀、玄米から作った甘酒。優しい甘さで大好評。

一般的な甘酒に比べて食物繊維が豊富でまろやかな味わい。

市販の甘酒が苦手な方にもオススメ。

プレーンヨーグルトとの相性もバッチリです。

有楽町の当社アンテナショップ「穀物繊維倉庫」で好評発売中♪

株式会社ライスアイランド

(岐阜本社) 岐阜県岐阜市香取町3丁目38番地

TEL 058-253-0303 FAX 058-252-5115

(東京営業所) 東京都千代田区有楽町2-10-1 交通会館1F

TEL 03-5288-7700 FAX 03-5288-7701

※アンテナショップ【穀物繊維倉庫】も併設！

◆◆◆
配信元 株式会社ライスアイランド <http://www.riceisland.co.jp/>