

甘さけの造り方

材料

{ 米 3～5合（白米、もち米どちらでも可）
糀 1枚（600g～700g）
塩 少々
使用したジャーは、一升炊き用 }

★ 炊飯器・保温ジャーの場合

1番のポイントは温度です。

糀菌が適する温度 **55℃前後**（55℃～60℃）

70℃以上になったり

55℃以下ですと、糀菌の発酵がうまくいきません。

- ① 糀はよくほぐし細かくする。
- ② お粥を炊く。
- ③ 炊き上がったお粥は少し冷まします。
（量にもよりますがフタをあけて、ふきんをかぶせ、
10分～20分冷ましておくとよいです。）
- ④ 糀とご飯をよく混ぜて保温にします。（おやすみ保温があれば、なお良いです。）
- ⑤ 4時間～6時間保温にして、甘みが出たら出来上がりです。
- ⑥ 保存方法は、冷蔵または小分けにして冷凍保存もOKです。

お湯でうすめた場合には、日持ちをよくするために・・・
出来上がった甘さけに、こがさないよう火を入れてあげますと糀菌の発酵がとまり、長持ちするようです。
甘みも増します。

『上手な甘酒の作り方』

1. 桶を熱湯で消毒する。
2. ご飯をやわらかく炊く。
3. 糶をほぐしてぬるま湯を入れ、米を研ぐ要領で練る。
4. 人肌の温度のお湯を糶が浸るくらいに足す。
5. 炊きたての御飯を一杓子ずつ入れて攪拌する。
6. 熱湯を入れてまた攪拌する（量は 5 でできたものの 2 ～ 3 倍）。
7. 塩をひとつまみ入れて約 40～50 分くらい蓋をしておく。
8. 分おきによく冷めるように攪拌する。

できた甘酒は冷たい所で保存してください。

茨城県古河市横山町 2-4-6

Tel 0280 (22) 0932

小沢糶店