

おいしい甘糰の作り方

■ 材料

- ・ 米糰（生） 200g ・ ご飯200g ・ ぬるま湯（60℃くらい） 200cc

■ 用意するもの

- ・ ボウル ・ 温度計 ・ 清潔な布巾
- ・ 炊飯器（炊飯器でなくても50-60℃で保温できるものであれば何でも良い）

■ 作り方

1. 米糰200gにご飯200gを混ぜる。
2. ぬるま湯（60℃くらい） 200ccを入れ良くかき混ぜる。
3. 炊飯器に移して、炊飯器の保温機能を入れて保温します。
4. 清潔な布巾を蓋代わりに掛けて炊飯器の蓋は閉めずに開けたまま50-60℃で10時間保温すると出来上がり。
5. 保存は小分けして冷凍庫で保存すると数ヶ月持ちます。

*保存期間はご家庭の環境で変わります。

■ 美味しく作るポイント

ポイント1. 温度を守って、こまめにチェック。

甘糰は酵素の働きで甘くなります。指定の温度帯より低くても高くても甘くなりやすく、高すぎれば茶色くなってしまうたり、最悪の場合、酵素が壊れて甘くなりません。

炊飯器は機種によって保温の温度がまちまちですので、温度計を使ってこまめに温度チェックをしましょう。

ポイント2. 残りご飯もいいけど、もち米！

甘糰を作る際に使うご飯は残りご飯でも、もちろん炊きたたのご飯でもかまいませんが、もしお手元にもち米がある場合はもち米を使ってみてください。もち米のデンプンはうるち米のデンプンよりも甘くなる性質がありますので、ぜひお試しください。

ポイント3. 最後にひと手間加えると！

10時間の保温後、65℃で30分程度練るとより甘く美味しくなります。

