

おいしい甘糰の作り方

■ 材料

・米糰(生) 300g ・ご飯(残りご飯でよい)300g ・ぬるま湯(60℃程度)300g

※ご飯は温かいものを使う方が望ましい。

■ 用意するもの

・ボウル ・温度計 ・清潔な布巾

・保温できる容器

※炊飯器・ヨーグルティア・魔法瓶等、50～60℃で保温できるものであれば何でも良い。

■ 作り方

1. 米糰とご飯をよく混ぜ合わせる。
2. ぬるま湯を加えてよくかき混ぜる。
3. 保温できる容器に移して50～60℃で10時間程保温する。

※この時、まんべんなく甘くなるように、途中何度か混ぜると良い。

※炊飯器の保温機能を利用する場合、清潔な布巾を蓋代わりにかけて炊飯器の蓋は閉めずに、保温する。機種によって温度が60℃を超えるものがあるため、こまめに温度を測って60℃を超えないように気をつける。

4. 甘糰(甘酒の原液)が出来上がります。2倍に薄めてお召し上がりください。小分けして冷凍庫で保存してください。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みが出てきません。また温度が高すぎると茶色くなってしまったり、最悪の場合酵素が壊れてしまって甘くならなくなります。炊飯器をご使用の場合は特に温度チェックをこまめにするようにしましょう。

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、もちろん炊きたてのご飯でも構いませんが、もしお手元にもち米がある場合はもち米を使ってみるのも良いです。もち米のデンプンはうるち米のデンプンより甘くなる性質がありますので是非お試しください。(もち米での作り方は、米糰の紙袋に記載しています。)

ポイント3. 最後にひと手間加えると

10時間の保温の後、65℃で30分程度練ると、より甘くおいしくなります



■もっとおいしくお得に作りたい方にはコレ! **ヨーグルティアセット販売中!** 詳しくはWEBショップまで

記載内容の無断転載はお断り致します。

糰屋本店