

使い方レシピ

# あまこうじ 甘糍



## 甘糍とは

米糍ともち米だけで作られた甘酒の原液です。必須アミノ酸やブドウ糖、ビタミンB類が含まれるほか、タンパク質や脂質を分解する酵素を含んでいます。2倍に希釈すれば甘酒に、お料理に使えば、甘味だけでなく旨味と健康効果もプラスしてくれます。

### 甘さの正体とは？

甘糍の甘みは、砂糖の甘みではありません。麹菌が米に含まれるでんぷんを分解することでできるブドウ糖の甘さです。糖度50度前後で練乳と同じくらいの甘さ。濃厚な甘みなのに、カロリーは砂糖の約40%オフ、お米由来のやさしい味わいが特徴です。

### 甘糍の使い方ヒント

砂糖の代わりに使う場合、砂糖の2倍の甘糍を入れると大体同じくらいの甘さになります。

(レシピが砂糖大さじ1となっていたら大さじ2の甘糍)

ただ、最初から砂糖をすべて甘糍に代えると「全然甘くない」という方もいらっしゃるのので、お砂糖ゼロからではなく、少しずつ減らしていくことをおすすめします。

### ポイントは、砂糖1の代わりに砂糖と甘糍の半々使い

たとえば、レシピの『砂糖大さじ1』のところは、

『甘糍大さじ1/2』を入れて、『砂糖大さじ1/2』を加えるという使い方。

これはあくまでも基本、お好みで足したり引いたりしてください。

慣れるにつれてお砂糖の量が減り、甘糍だけでも十分となります。

### クッキングメモ

- 魚の煮付け・煮汁の場合は、醤油1：酒1：甘糍1
- フレンチドレッシングは、オリーブオイル2：塩糍1：酢1：甘糍1/2
- 鍋のスープは、だし汁1.5ℓ：うすくち醤油120ml：甘糍150g



## 糍屋利本店

大分県佐伯市大手町3-4-11

電話/0120-166-355 (受付 月~金 10:00~15:00)

店舗営業時間/9:00~17:00 (日・祝休み)



web・SNS

### 甘糍 150g/420g

原材料/もち米、米糍

保存方法/冷凍

ご使用の際は、口の部分をぬるま湯につけると溶けやすくなります。冷凍と解凍を繰り返しても品質に差し支えありません。

賞味期限/製造日より6ヶ月



# 温故知新の こうじ 糀 レシピ 『甘糀』 編 あまこうじ

## 当

店の「甘糀」は、米糀と、もち米だけで作られた甘酒の原液です。必須アミノ酸やブドウ糖がたっぷり入っていて、タンパク質や脂質を分解する酵素を含んでいます。2倍に希釈して、甘酒として飲むだけでなく、砂糖の代わりに甘味料としてお使いください。他にも色々な使い方ができます。自然な甘味は、いつもの料理に豊かな風味を与え、素材の旨味を引き出します。

当店の「甘糀」は酵素の働きを活かすため、冷凍保存してお届けします。

## 『甘酒なべ』で仲良くなるう

甘糀のいろいろ鍋

具材を変えると、あらあら大変身！

鶏もも肉を使ったレシピの他に、豚肉、牛肉、鶏ミンチ肉や、魚介類などを入れてもOKです。勿論、お野菜も季節にあわせてお試しあれ。スープの材料も、醤油を減らして、味噌や塩糀を入れたり、豆乳を加えるなど、ご家庭にあった味を探しながら食べるのも楽しいですよ。



## ひとよなべ 「一夜鍋」

だしに甘糀を加え、コクのあるうまいスープに！

### ● 材料 分量4人分

（スープ）	
水	1500 ml
干し椎茸	10 g
薄口しょうゆ	大さじ6
甘糀	150 g
（具）	
鶏もも肉	400 g
塩糀	40 g
白菜	1/4 株
ニラ	1 束
春雨	100 g
もやし	1 袋
まいたけ	1 袋
ねぎ	2 本
豆腐	半丁

### ● 作り方

① 一口大に切った鶏肉に、塩糀で下味をつける。他の具材は適当に切って準備する。

② 水と干し椎茸でだしをとっておく。

③ 鍋にだしを入れ煮立ったら、薄口しょうゆ、甘糀を加える。鶏肉、他の具材を入れていただく。お好みでカボス、ごまなどを入れても美味しい。



## 「すき焼き」

すきやき肉のうま味が増します

### ● 作り方

① 牛肉、他の材料は食べやすい大きさに切って準備する。

② すき焼き鍋を火にかけ熱し、牛肉を入れ表面を焼いたら、甘糍あまこうじ、しょうゆ、酒、砂糖を加え、他の材料も煮る。

### ● 材料 分量 4人分

牛肉	600g
ねぎ	4本
春菊	1把
焼き豆腐	1丁
しらたき	1玉
甘糍	80g
しょうゆ	40g
酒	60g
砂糖	お好みで

## 「ポトフ」

甘糍あまこうじがやさしく野菜を包む

### ● 材料 分量 4人分

鶏肉	200g
塩糍	20g
にんじん	1/2本
じゃがいも	1個
れんこん	1/2節
水	250ml
甘糍	25g

※ごぼう、かぼちゃを入れてもよい

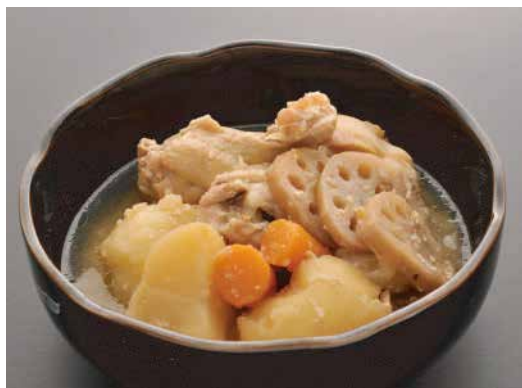
### ● 作り方

① 鶏肉に塩糍しおこうじを揉み込んで、30分漬けておく。

② にんじんは乱切り、じゃがいもは縦半分に切る。れんこんは1.5cm厚さの半月切りにする。

③ 鍋に、水、甘糍あまこうじを合わせ、鶏肉、野菜を入れ強火にかける。

④ 沸騰したらあくをとり、弱火にして20分ほど煮込む。



## 定番料理や砂糖代わりにも、甘糍

- 卵焼きの割合／卵 2：甘糍 2：塩こうじ 小さじ 2
- 魚の煮付・煮汁の割合／しょうゆ 1：酒 1：甘糍 1

## ドレッシングに応用。 ひと工夫で風味豊かに!!

### 『豆腐ドレッシング』

#### ● 材料

豆腐 1/4丁  
塩 10g (又は塩糍 80g)  
甘糍 80g、すりゴマ 60g  
カボス搾り汁 60g (約5個分)  
太白ごま油 大さじ1

● 作り方／豆腐は水切りしておく。全ての材料をミキサーにかけ、混ぜ合せてできあがり。

### 『フレンチドレッシング』

#### ● 材料

甘糍 大さじ1/2  
塩 大さじ1/2 (又は塩糍 大さじ1)  
ワインビネガー 大さじ1、オリーブ油 大さじ2

● 作り方／甘糍、塩(塩糍)、ビネガーを混ぜ合せ、最後にオリーブ油を加えよく混ぜ合わせる。

※お好みの油を少々加えて味の変化を楽しめます。

## 糍屋本店謹製 『甘糍』の使い方

ご家庭でも、冷凍庫にて保存してください。ご使用の際は、口の部分をぬるま湯につけると、解けやすくなります。冷凍と解凍をくり返しても品質に差つきえはございません。

## 「ピッツァ マルゲリータ」

● 材料 分量 6〜7枚分

強力粉 …………… 1kg  
 塩 25g (又は塩糀 50g)  
 「イースト水」  
 甘糀・50g  
 ぬるま湯 …… 550g  
 ドライイースト …… 3g  
 「トッピング 1枚分」  
 トマトソース 大さじ1  
 モッツアレラチーズ 40g  
 パルミジャーノ・レッジャーノ  
 ひとつかみ  
 バジルの葉 …… 3枚

### ● 作り方

- ① イースト水を作る。水で希釈した甘糀あまもちにぬるま湯を入れ40℃前後にして、ドライイーストを加えてフルーティな甘い香りになったらOK。
  - ② 強力粉に塩しお(塩糀)を混ぜ、イースト水を少しずつ加え耳たぶの柔らかさになるまでよく練る。
  - ③ 生地を6〜7個に切り分け、30〜60分発酵させる。
  - ④ 発酵した生地を丸くのばし、トマトソースを塗ってモッツアレラチーズ、パルミジャーノ・レッジャーノをのせる。
  - ⑤ 最高温度にしたオーブンに入れ5〜10分様子を見ながら、焼き色が付いたらできあがり。バジルの葉をのせていただく。
- 簡単トマトソース  
 トマト水煮缶400gと塩糀40gを混ぜる



# 甘糀を使った レシピ

## 「甘酒 チョコケーキ」

● 材料 分量 4〜5人分

チョコレート …… 3枚 (150g)  
 卵黄 …… 2個  
 甘糀 …… 15g  
 ■メレンゲ用  
 卵白 …… 2個  
 キスケ糀パウダー …… 小さじ1/2  
 ※キスケ糀を使うときの細かなメレンゲに

### ● 作り方

- ① オーブンを170℃に予熱。チョコレートを刻む。卵黄と卵白を分ける。
- ② ボウルにチョコを入れ湯煎にかける。溶けてきたら甘糀を入れよく混ぜる。
- ③ ボウルを湯煎から出し、卵黄を加えさらによく混ぜる。
- ④ 卵白にキスケ糀パウダーを入れて角がたつまで泡立てメレンゲをつくる。
- ⑤ ③に④を2〜3回にかけて入れる。1回目はしっかりと混ぜ、2回目からは、切るようにさっくり混ぜる。
- ⑥ 型に流し入れ底を叩いて空気を抜く。170℃のオーブンで10分焼く。

## 「甘酒まんじゅう 甘酒パン」

### ● 材料 分量 6個分

強力粉	150g
塩 3g (又は塩糀 5g)	
「湯だね」	
薄力粉	18g
熱湯 (90℃以上)	18g
「イースト水」	
甘糀・20g	
ぬるま湯 (38℃前後)	80g
ドライイースト	2g

### ● 作り方

- ① 湯だねを作る。薄力粉に熱湯を加え、粉っぽさが消えるまで混ぜておく。
- ② イースト水を作る。水で希釈した甘糀にぬるま湯を入れ38℃前後にして、ドライイーストを加えませてフルーティな甘い香りになったらOK。
- ③ 強力粉に塩(塩糀)、湯だねを均一に混ぜ合わせ、イースト水を少しずつ加えていく。手に生地がつかなくなるまで、10分位を目安にこねる。

- ④ 生地を6等分して、38℃で30分ほど発酵させる。

- ⑤ まんじゅうにするなら中火で20分蒸し、火を止めてから3分待つて蓋を開けるとふっくらとした皮に。パンにするなら表面に霧吹きをして、180℃のオーブンで15分程度、焼き色をみながら焼く。



お好みで、イーストやベーキングパウダーと一緒に使えば、しっとり、ふんわり。ご家庭で簡単に出来て、味もGood。嬉しい、優しい美味しさです。

## 「甘酒 スコーン」

### ● 材料 分量 8~9個分

薄力粉	150g
ベーキングパウダー 小さじ1	
塩 5g (又は塩糀 10g)	
無塩バター	30g
甘糀・55g + 水・55ml	

### ● 作り方

- ① 薄力粉とベーキングパウダーを合わせてふるう。
- ② 無塩バターを1cm角に切り、①に入れる。指先で粉とバターをすり合わせ米粒大までにする。
- ③ ②の中央を凹ませて、塩(塩糀)と甘糀を少しずつ加える。大きめのスプーンを使ってさっくりと合わせる。

- ④ 生地を8等分にして、軽くおさえてかたまりにし、オーブンシートを敷いた天板に並べる。

- ⑤ 190℃のオーブンで約15分焼いて、できあがり。

