

# 温故知新の こうじ 糀 レシピ

## 甘酒『一夜恋』編

### 当店の甘酒

「一夜恋」は、酵素の働きを活かすため、冷凍してお届けします。容器のまま流水やぬるま湯で解凍してお召し上がりください。温める際は55℃〜60℃まで加熱することをお勧めします。残ったものは再び冷凍庫へ。冷凍と解凍を繰り返しても品質に差しつかえございません。少し手間をとりますが、美味しくお召し上がり頂くための方法です。また甘酒には、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。肉を柔らかくし、素材の旨みを引き出します。お料理にもお役立てください。

### 『甘酒なべ』で仲良くなるろう

〜甘酒のいろいろな鍋〜

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、味噌を入れたり、また、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」

だしに甘酒『一夜恋』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
甘酒『一夜恋』	300 g
(具)	
鶏もも肉	400 g
甘酒『一夜恋』	50 g
薄口しょうゆ	大さじ1
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 『一夜恋』と薄口しょうゆをあわせ、一口大に切った鶏もも肉に絡ませる。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、『一夜恋』を加える。鶏肉、他の具材を入れ、いただく。お好みで力カス、ごまなど入れても美味しい。



## 「すき焼き」

すき焼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酒『一夜恋』、しょうゆ、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
甘酒『一夜恋』	1/2カップ
しょうゆ	大さじ4
砂糖	お好みで

## 定番料理や砂糖代わりに

- 卵焼きの割合／卵2：甘酒『一夜恋』大さじ4：塩 小さじ1/2
- 魚の煮付・煮汁の割合／しょうゆ1：酒1：甘酒『一夜恋』2

## 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 小さじ2 (又は塩糍 大さじ4)  
甘酒『一夜恋』 4/5カップ  
すりゴマ 60g  
カボス搾り汁 大さじ4  
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き、混ぜ合せてできあがり。

### 『フレンチドレッシング』

#### ● 材料

甘酒『一夜恋』 大さじ1  
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／甘酒『一夜恋』、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 甘酒『一夜恋』

ノンアルコール 500ml・1L

その昔、甘酒は一夜酒と称された。一夜で恋に落ちる程美味しい「一夜恋」。大分県の方言でひと休みすることを「一憩い」と言う。人が沢山来いの「人よ来い」の意味も。酵素を元気なままお届けするため、冷凍保存してあります。容器ごと流水やぬるま湯で解凍してお召し上がりください。

● 飲み方／ココナツミルク割り、焼酎割り、豆乳割り

## 「ポトフ」

甘酒がやさしく野菜を包む

### ● 材料 分量 4人分

鶏肉	200g
塩糍	大さじ1
にんじん	1/2本
じゃがいも	1個
れんこん	1/2節
水	250ml
甘酒『一夜恋』	50g

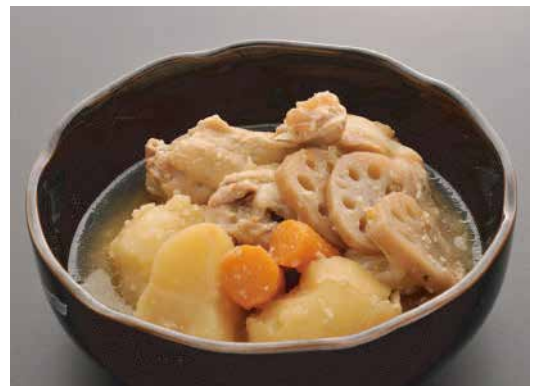
### ● 作り方

① 鶏肉を塩糍に揉み込んで、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、甘酒『一夜恋』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。



# 「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」  
 甘酒『一夜恋』・1000g  
 めるま湯 …… 500g  
 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  
 粉チーズ ひとつかみ  
 バジルの葉 …… 3枚

●作り方

① イースト水を作る。甘酒『一夜恋』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ブルーティな甘い香りになったらOK。

② 強力粉に塩(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、粉チーズをのせる。

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



# 甘酒を使った 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  
 甘酒『一夜恋』 …… 300g  
 ■メレンゲ用  
 卵白 …… 2個  
 キスケ糀パワー …… 小さじ1/2  
 ※キスケ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。溶けてきたら甘酒を入れよく混ぜる。

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 卵白にキスケ糀パワ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回にわけて入れる。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 (又は塩糍 5g)	
「湯だね」	
薄力粉	18g
熱湯 (90℃以上)	15g
「イースト水」	
甘酒 『一夜恋』	30g
ぬるま湯 (38℃前後)	70g
ドライイースト	2g

### ● 作り方

- 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。
- イースト水を作る。甘酒 『一夜恋』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ぜてフルーティな甘い香りになったらOK。
- 強力粉に塩(塩糍)、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。

- 生地を6等分して、38℃で30分ほど発酵させる。

- まんじゅうにするなら中火で20分蒸す。火を止め3分待つて蓋を開けるとふっくらとした皮になる。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 (又は塩糍 10g)	
無塩バター	30g
甘酒 『一夜恋』	110g

### ● 作り方

- 薄力粉とベーキングパウダーを合わせてふるう。

- 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。

- ②の中央を凹ませて、塩(塩糍)と甘酒 『一夜恋』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。

- 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。

- 190℃のオーブンで約15分焼いて、できあがり。

