

## きままに一品 スイーツ 16

### 甘酒 2 (ノンアルコール)



米麴	250 g
温かいご飯	100 g
お湯 (60 度)	600 c c

ノンアルコールの甘酒をつくりましょう。甘酒は飲む点滴ともいわれ、栄養効果が高い飲み物です。夏バテにも良いようです。

ボールに米麴、ご飯、60 度のお湯を入れて、よく混ぜます。炊飯器の保温機能を使って発酵させます。温度管理は 50 度～60 度に保ちます。60 度を超えると、麴菌の酵素の活性が弱まりますので、常に温度を測りましょう。炊飯器によって違いますが、温度が高い場合は、ふたを開けて、ぬれたふきんをかぶせて、5 時間以上発酵させます。トロっとした甘酒ができます。冷蔵庫で保存しましょう。冷凍もできるようです。