



## ②甘酒



### 1. 甘酒

**\*甘酒とは、江戸時代から親しまれ夏バテ防止の為に飲まれていました。  
俳句では夏の季語となっています。**

甘酒というと、冬に温めて飲むイメージがありますが、もともと江戸時代には夏に冷やして飲んでいたものです。俳句でも夏の季語になっており、庶民の夏バテ防止の為に飲み物として親しまれていたようです。また、悪酔い防止のためにお酒を飲む前に甘酒を飲むことが「武士の作法」だったのです。

最近では点滴とほぼ同じ成分であることから「飲む点滴」とも言われて健康面への効果が注目されていると同時に、美白などの美容面への効果から「飲む化粧水」とも言われています。しかし残念なことに、甘酒というと酒粕に砂糖を入れたとても甘い飲み物であるというイメージを持つ方も多くいるようです。ここでご紹介する本来の甘酒は、米と麴と水だけつくるものです。

発酵することで米のでんぷんを麴菌の酵素がブドウ糖に分解することで自然の甘味がでるわけです。

また市販の熱殺菌処理されている甘酒に比べると、自分で作った生甘酒は酵素と補酵素と菌の宝庫で、数えきれない程の効能が期待されます。

生甘酒はそのままの状態ではどんどん発酵が進み、次第にアルコールに変わってしまいますので、熱殺菌処理を施すことで品質を安定させる必要があるわけです。ですが「火入れ」することで菌も死滅し、酵素も効果を失ってしまい台無しです。

ですので、ここでは本来の発酵物である生甘酒について解説を進めていきます。

**甘酒は冷やして飲むのが効果的。**

**温めるのであれば、60℃まで。生姜を入れるなどして工夫する。**



## そもそも甘酒を作ったのは誰だったのか？

### 寒仕込み



12月	日本酒
1月	醤油
2月	味噌

江戸時代に甘酒が庶民の間に流行したとき、甘酒を作ったのは誰だったのでしょうか。実は酒蔵の人たちです。酒づくりは通常12月から始めて冬の間仕込みを行いません。冬は寒いので麴の活動はあまり活発でなく、蔵人たちが麴の活動をコントロールしやすい時期なのです。もちろん味噌や醤油の仕込みも冬が本番です。

ですから「寒仕込み」という言葉が残っているわけです。この大変な仕込みが終わって夏の間はあまりすることがありません。そこで蔵人たちは何か商売になるものがないか考えたようです。

その時に当時はなかなか手に入らない甘い飲み物をつくることのできる麴に目を付け、夏の閑散期に売り出してみたところあっという間に流行してしまった。酒蔵の人がつくった甘い飲み物ということで、「甘酒」という名前になったとか。

**\*豊富な酵素(100種以上)を利用し、酒席の前に飲んで悪酔いを防止しようと、お酒の前の甘酒は『武士の作法』でした。**

**お酒の前に甘酒、食事の後に甘酒が効果的  
1回に飲む量はおちょこ1杯。1日200ml位が適量。**

甘酒の飲み方にそれほどルールはありませんが、江戸時代にも行われていたようにお酒の前に甘酒を飲むことで悪酔いを防止したり、食事の後に飲むことで消化を助けるといった効果が期待できます。


1回に飲む量はおちょこ1杯が適量です。自然の甘味とはいえ、ブドウ糖による血糖値の上昇が唯一の問題点ではあるので、1日に200ccくらいが適量となります。体にいいからといって飲み過ぎは禁物です。

効果的な飲むタイミングは、身体の吸収率が上がっているときです。

例えば運動のあと、トリートメントのあと、ヨガのあと、お風呂上がり、寝起きなどが適しています。







\*現代では点滴と成分がほぼ同じであることから『飲む点滴』や  
美白効果が期待される為『飲む化粧水』等と呼ばれています。




#### 飲む点滴とは

点滴とはブドウ糖・アミノ酸・ビタミンがバランス良く配合されています。  
甘酒にもこれらの成分が入っている為、飲む点滴と呼ばれるようになりましたが、  
病院などの点滴とはバランスが異なります。

#### 飲む化粧水とは

麹が生成するコウジ酸はメラニン色素を抑制する力が強い為  
最近では化粧品などにも多く適用されています。

\*市販の熱殺菌処理されている甘酒より、自分で作った生甘酒は、  
酵素と補酵素と菌の宝庫で、数えきれない程の効能が期待されます。



必須アミノ酸全種+α、吸収率が90%以上の豊富なビタミンB群  
麹からしか生成されないコウジ酸などの力も加わっているので

ヨーグルトのように毎日食べ続けていると、腸内フローラが活性し、  
活性酸素を除去し、脳の活性化、肝臓強化、美肌、メラニン色素抑制  
髪フサフサ、血液サラサラ、ガン抑制、疲労回復、  
脂肪酸やコレステロールの代謝、視力回復、ヒスタミン抑制 などなど。

麹菌が人体の健康維持や、老化防止に役立つ機能性物質を全て生産しています。



## 甘酒の成分表

酵素	アミラーゼ	唾液や膵液に含まれ、でんぷんをブドウ糖に分解する。
	プロテアーゼ	腸で分泌され、タンパク質をアミノ酸に分解します。 納豆菌にもプロテアーゼが多く含まれる。
	リパーゼ	膵液に含まれ、脂質を脂肪酸に分解する。
	ペクチナーゼ	
	タンナーゼ	
	セルラーゼ	セルロースをオリゴ糖に分解する。人間は持っていない酵素。
	ミセルラーゼ	
	その他100種以上	

アミノ酸	イソロイシン	トリプトファン
	ロイシン	メチオニン
	スレオニン	バリン
	フェニルアラニン	ヒスチジン
	リジン	etc...

### 必須アミノ酸

体内では合成できないアミノ酸のことで、体外から摂取する必要があります。

甘酒にはすべての種類の必須アミノ酸が少量だが含まれている。





## ビタミン

ビタミンB1	パントテン酸
ビタミンB2	イノシトール
ビタミンB6	ビオチン
ビタミンB12	葉酸
ビタミンK2	etc...

## ビタミンB群

植物性乳酸菌によってつくられ、  
吸収率は90%以上。

## その他

コウジ酸	オリザシスタチン
リンゴ酸	オリゴ糖
アスペルギリン酸	食物繊維(不溶・水溶)
ゲオダイン	
アルブチンフェルラ酸	

## オリゴ糖

食物繊維とともに腸内細菌のエサになる物質。オリゴ糖が増えると腸内細菌が繁殖しやすい環境ができあがる。微生物が作り出すオリゴ糖は分子が細かくなっていて吸収しやすく質が良い。

## コウジ酸

麹にしか含まれない物質で、抗酸化作用が強いため活性酸素を減らす作用があると言われている。メラニン色素を分解する作用も強く、美白効果が高いため、甘酒が「飲む化粧水」と呼ばれるのはこのコウジ酸の効果のためである。経口摂取によっても十分な効果が期待できるが、熱を加えると効果がなくなるので、生でしか取り入れることができない。

## 食物繊維(不溶・水溶)

体内では消化されない物質の総称で、不溶性のものは摂りすぎると便秘になり、水溶性のものは摂りすぎると下痢になりやすくなる。





## 2. 甘酒の作り方

### 〈材料〉

お米(炊いたもの)	1合
米麴	2合
水	600ml~900ml

### お米(炊いたもの) 1合

お米はおかゆにはしてはいけません。糊化させない。

(最初から鍋で炊く場合)

お米1合に対して、水3~4合を鍋に入れ、蓋を少しずらし、弱火にかける。沸騰し、水分が蒸発してきて、水がお米より上1cm位になったら、火を止めて、蓋をして、予熱でお米が水分を吸うまで30分くらい放置する。

(あまり飯で作る場合)

通常に炊いたお米240~250gで1合分です。この冷凍保存しておいたあまり飯に対し、水1.5合を鍋に入れ、弱火にかける。

沸騰し、水分が蒸発してきて、水がお米より上1cm位になったら、火を止めて、蓋をして、予熱でお米が水分を吸うまで30分くらい放置する。

お米の粒が残っていなければ、甘く仕上がらない。






## 米麴 2合

※米麴2合はあくまで基準でしかない。

蔵によって味も性質も変わってくる。甘酒に一番適しているのは味噌用の米麴である。  
酒蔵さんの米麴はアミラーゼが強く、プロテアーゼがほとんど含まれていない。

2合を基準に米麴によって微調整する。  
糖度の調整は、米・米麴・水と全てに調整できる要素があるが、  
**まずは丁度いい米麴の量を知ることが最重要である。**



## 水 600ml~900ml

※750mlを基準に好みで調整していく。

とろみをつけたい時は、水の量を減らす。  
もちろん糖度は高くなる。

量をたくさん作りたい時は、水の量を増やす。  
もちろん糖度は低くなる。

**甘酒に後から水分を足して薄めることはなるべく避ける。**



## 〈作り方〉

### \*使用する機器

- ・炊飯器
- ・ヨーグルトメーカー

甘酒は家庭にある炊飯器で簡単に作ることができます。  
問題になるのは温度管理で、炊飯器のメーカーによって保温の温度が異なりますので、

- ①温度を測りながら蓋を少し開ける
- ②蓋を全開して濡れ布巾を掛ける
- ③濡れ布巾を少し開ける

などして調整してみてください。

温度が低過ぎても、あるいは高過ぎても美味しい甘酒になりません。

ヨーグルトメーカーを使用する場合には、温度調節ができるものを選びましょう。このタイプであれば温度と時間の設定が可能ですので、**55℃で8時間の設定**をすれば失敗することはまずありません。

50℃～60℃をキープし、8時間。

- ・理想は55℃
- ・6時間～12時間の間で。Max12時間





# 理想は 55℃

← 50℃~60℃ →

## 50℃以下の場合

糖化しない。  
アルコール臭がする。  
酸味が出てくる。

生ごみに混ぜる。  
お風呂に入れる。

基本的には温度が低いと発酵があまり進まず甘味が出てきません(糖化しません)。

さらにアルコール発酵や乳酸発酵などが起こってしまい、アルコール臭や酸味が出てきて飲むのには適しません。

この場合は残念ですが生ゴミに混ぜることで他の雑菌が繁殖しずらくなり、生ゴミ特有の悪臭を防ぐことができます。

またお風呂に入れることで美肌効果が期待できます。ただし、お風呂から出る前に洗い流さないと糖分でお肌がベトベトになってしまいますので、気を付けてください。

基本的には冷蔵保存。  
その際にアルミ・鉄・ステンレスは避け、密閉しない。

## 状態

甘くなりすぎる。  
酵素が活動を失いはじめる。

そのまま飲む。  
調味料・漬け床として使う。

逆に温度が高すぎると発酵が進み過ぎて甘くなりすぎたり、酵素が失活して生甘酒の持っているさまざまなすばらしい効果が発揮されにくくなります。

このような場合には、甘味が強くても大丈夫な方はそのまま飲むか、砂糖の代わりに調味料として使用するか、あるいは漬け床としていろいろな食材を漬けるなどして利用することをお勧めします。

## 他の使い道



## 〈発酵の進み方〉

強酸性  
pH2.0~2.5まで  
下げることができる。

繁殖温度：  
4℃~80℃

麴



ぶどう糖



(糖を分解して)

植物性乳酸菌

冷蔵庫で放っておくと・・・徐々に



酸っぱくなる



常温

繁殖温度：  
20℃~38℃



酵母



(アルコール発酵により)

どぶろく



酢酸菌



(アルコールを分解して)

米酢

これが日本が誇る並行複発酵である。  
様々な微生物達が共生しあって、スライド式に  
発酵が進む。  
並行複発酵のことを醸造という。  
東アジア以外ではワインとビールしかない。

世界的には単発酵というのが主流。  
一つの微生物による繁殖のことを指す。

日本で代表する単発酵は納豆である。





## 〈フルーツ甘酒・野菜甘酒〉

フルーツや野菜を甘酒に入れると甘酒の甘味や麴の香りが苦手な方でも美味しく飲むことができます。その場合の作り方には次の2つの方法があります。素材や好みによって使い分けてみてください。

- ・**先入れ**: 甘酒自体を作るときに、細かく切ったフルーツ(または野菜)も一緒に炊飯器などに入れて加熱保温し、米と一緒に糖化させます。
- ・**後入れ**: できあがった甘酒に好みの具を入れて一晩くらい置きます。フルーツを甘酒に漬けるイメージです。基本的に生食できるものは、後入れにしたほうが素材の味を生かすことができます。

\*甘酒の中に含まれないビタミンAやCを補う目的もある。

日本の麴の酵素による分解は熱による分解と似ている。特に煮るという調理法。

熱による分解は時間をショートカットできるが、熱により失うものも多い。

麴の酵素による分解は時間はかかるが、失うものがほとんどない上に

麴の持つ酵素や関わってくる微生物やその他栄養素を身体に取り入れることができる。

これが「発酵」という調理法である。

**分解能力も保存能力も液体の中にしかない!!**



## 〈玄米甘酒・甘酒シャーベット〉

玄米
米麴
水

白米
玄米麴
水

玄米
玄米麴
水

上記の3パターンは全て『玄米甘酒』の定義は満たしているが・・・

玄米
米麴
水

このパターンをおすすめします。

理由：

玄米麴があまり美味しくないのに価格が高いこと、

玄米の皮が邪魔をして甘くなりにくいことなどがありません。

**常に同じ米麴を使うことが大事である。**

もち米や古代米は、普通のうるち米と比べてでんぷん質が高い。

でんぷん質の高いお米を使用して、甘酒を作ると生成されるぶどう糖の量が多くなる。

結果、糖度の高い甘酒ができる。

通常の甘酒は、糖度が低いため、凍らせても氷になるだけだが、

糖度を上げることにより、シャーベットとなる。

## 〈材料例〉

もち米・古代米(炊いたもの)	1合
米麴	4合
水	600cc





### 3. 漬け床

#### 〈野菜〉

野菜の甘酒漬けは、俗にべったら漬けと呼ばれる。

野菜に塩をすると水分が排出される。日本では古来から食材に塩をして出る液体のことを醬(ひしお)と呼ぶ。野菜に塩をして排出された水分を、草醬(くさびしお)と呼び、水溶性の栄養素は一緒に排出されてしまっている。

しかし、糠床などで野菜の水分を排出しないまま漬けてしまえば漬け床がビショビショになり、使い物にならなくなってしまう。

草醬を取り入れるためには・・・

1. ジップロックを使用する。
2. ジップロックの中に野菜と塩を入れ、柔らかくなるまで握りつぶす。
3. 甘酒を野菜の2/3の高さまで入れ、空気をしっかりと抜く。
4. 冷蔵庫で保管し、1日～1.5日経って、漬かり具合を確認し食べる。

#### 分解能力も保存能力も液体の中にしかない！！

甘酒を漬け床として利用する場合、食材が甘酒の中に十分に漬かっている状態でないと麴や酵素などの分解能力が発揮されず、また酸素に触れている部分は腐敗菌などに侵される可能性があるため、保存能力も落ちてしまいます。

#### 残った漬け床・・・ 再利用

残った漬け床は、野菜から水が出ているのでもう1回漬けることはできません。しかし、再利用としては次のような方法があります。その際に、米粒が気になる場合は濾してから使用するといでしょう。また熱を加えてしまうと微生物は死滅してしまいますが、美味しさを優先して調味料として使用するという選択肢もあると思います。

## 〈魚介・肉類〉

焼き物と刺身のサクと豆腐の時に限り、さらしに巻いて漬けた方が好ましい。

食材にはしっかりと塩をして、臭みを取り、下味をつける。

ドリップをペーパーで良く拭き取り、さらしに巻く。(巻く直前に少し塩をする。)

袋に入れ、甘酒を小さじ1〜3杯、両面に入れ、冷蔵保存。

1日〜2日漬け、食す。すぐ食べない場合は冷凍保存。

**麴の酵素による分解で、身体に負担のかかりづらい食材になっており、味も旨味の上がった食材に変化する。**

## 4. 調味料

単純に砂糖の変わりに使用する。

甘酒のぶどう糖の甘味を上手にお料理に活用する。

古来日本に砂糖がなかったことを考えると、和食の甘味はぶどう糖か野菜でしか出せなかった。故に日本人にとってぶどう糖の甘味は自然な甘さと認識され、他の糖と比べ分子が細かい分身体に与える影響も変わってくる。

**甘酒をお料理に使うことは、決して新しいことではなく、和食の原点に戻ることである。**

更に、麴の能力を引き出すために……

**調理の際に決して沸騰させず弱火で30分加熱。後に仕上げる。**

70℃を越えたあたりから麴が最後の力を振り絞り、糖化が一気に進み麴の力を最大限引き出した甘味を出すことができる。

炊き物だけではなく、焼き菓子や和え物や炒め物などにも活用できる。

肉じゃが・お吸い物・炊き込みご飯・寿司飯・クッキー・ケーキ地・スイートポテト・酢の物  
卵焼き・麻婆豆腐などバリエーションは計り知れないので好みで使うと良いでしょう。

