

## Recipe 基本の発酵調味料

お砂糖がわりの  
甘酒（甘麴）

甘くて美味しいデザートは最高の喜び。  
なのに罪悪感を感じながら食べてしまうなんて悲しい。  
砂糖を否定するのではなく、体と心に必要な  
糖分の新しい摂り方はじめてみませんか。  
例えば、いつもの卵焼きやコーヒーに入れる  
お砂糖がわりに甘麴に置き換えてみる。  
そうすることで自分に本当に必要な糖分の  
質と量が変わってくるかもしれません。

ヨーグルトメーカーで作る

## Ingredients 材料

炊いたごはん 200g  
水 250～300g  
米麴 300g  
(できれば常温に戻しておく)

※容量の小さいヨーグルトメーカー  
などを使用する場合は、  
同じ割合で分量を減らしてください。

## Directions 作り方

- ① ごはんと水を入れて混ぜる。
- ② ほぐした麴を入れて混ぜる。
- ③ ポットの電源を入れて、56℃ 8～10時間保温する。  
できれば途中2～3回混ぜるとよりよい。

## Note 補足

完成したら粗熱をとって冷蔵庫で保存、または  
製氷皿で凍らせてキューブ状にして袋に入れて冷凍庫で保存する。  
酸味が出たら乳酸菌が活発になっていますので、  
加熱調理に使ったり、魚や肉の漬け床として使ってください。