

調理員さんおすすめレシピ

炊飯器で作る

甘酒

材料 (4人分)

- ・こうじ 1枚
- ・ごはん 茶碗3~4杯
- ・お湯 炊飯器に入れたときに表面が
かくれる位



作り方

- 1 お湯は、一度沸騰させ、60℃まで冷ます。
※60℃以上でこうじ菌が死んでしまうので注意する
- 2 ごはんによくほぐした、こうじを入れる。
- 3 表面がかくれるように1のお湯を入れてよく混ぜ合わせ、炊飯器に入れる。
- 4 炊飯器の保温機能でそのままの温度を保ちながら、5時間程度置く。
- 5 保温機能のスイッチを切り、ふたを開けて1日程度置くと、甘くておいしい甘酒の完成♪
- 6 完成後は、冷蔵庫で保管する。

江戸時代から夏バテや熱中症防止のための強い味方として飲まれていたようです。これから夏の季節。冷やして飲むとおいしいですよ。