

ベーシックレシピ

●酒粕の甘酒の作り方

材料 3-4 人

水 450cc、新酒粕 180g、砂糖 80g、
塩少々、生姜1片

作り方

- ① 鍋に水と酒粕を入れ、中火にかける。
- ② ①をよくかき混ぜながら、酒粕をよく溶かし、砂糖と塩少々を入れる。
- ③ ②を煮たてないように温める。
- ④ 器に注ぎ、お好みで、生姜汁をたらず。

*酒粕と砂糖の分量はお好みで加減して下さい。

*砂糖の代わりに黒砂糖を使うと円やかな味になります

*水の代わりに、牛乳や豆乳にすると、一層風味豊かな味になります。

*酒粕に含まれるアルコール分があります。

●酒粕で美肌づくり

酒粕にバランスよく含まれる成分の中でも、特にアルブチンやコウジ酸は、肌荒れやシミ、そばかすなどにも効果があるといわれています。ご家庭で気軽に出来る酒粕パックの方法をご紹介します。

材料(1回分)

酒粕 20g、水 10cc

*材料はお好みで変えて下さい。

作り方・使用方法

- ① 酒粕を耐熱カップなどに入れ、電子レンジに10秒ほどかけ、お味噌ぐらいの柔らかさにする。
- ② ①に水を少しづつ加え、肌に塗って流れ落ちないくらいに、伸ばす。
- ③ 洗顔後水分を拭取り、お顔全体に塗り、5分ほどたったら、ぬるま湯で洗い流す。

*酒粕を電子レンジにかける時間は機種により異なりますので、お気をつけ下さい。

*目に入った時は直ぐ水で洗い流して下さい。

*お肌に合わない時はご使用をおやめ下さい。

*酒粕パックは1回で使いきって下さい。

天鷹酒造株式会社

栃木県大田原市蛭畑 2166

フリーダイヤル 0120-41-3959

www.tentakaco.jp

天鷹新酒粕 お薦めレシピ



酒粕は優れた健康食品

酒粕はアルコール分をはじめ、タンパク質、でんぷん、繊維質、さらに酒の発酵中に働く酵母やたんぱく質の分解によって出来るペプチド、アミノ酸、ビタミンなどを多く含んでいます。栄養的にも優れたこれらも成分は生活習慣病の予防や改善に良いと言われており、血圧が高めの方やコレステロールが気になる方などにおすすめの食品です。

●野菜の粕汁



材料 4 人分

レンコン・ニンジン各 1/2 本、糸こんにゃく 1/2 袋
水菜 1/4 束、だし汁 800ml、新酒粕 100g、味噌大
さじ 2、酒大さじ 2、醤油小さじ 1、七味唐辛子
少々

作り方

- ①レンコンは皮をむき、5-6mm の厚さの半月切りにし、水にさらし水を切る。
- ②ニンジンも 4-5mm 厚さの半月か銀杏切りに。
- ③糸こんにゃくは熱湯を通し臭みを取り、ざるに上げる。
- ④水菜は根元を切り落とし、3-4 本の束で結ぶ。
- ⑤酒粕は小さくちぎる。
- ⑥鍋にだし汁、酒、レンコン、ニンジンを加えて煮立ったら、少し火を弱め煮る。
- ⑦酒粕に⑥の煮汁を少し加え、箸などで柔らかくする。
- ⑧⑥の鍋に糸こんにゃく、⑦の酒粕を加え味噌を溶き入れて全体に混ざるまで煮る。最後に、水菜を加えひと混ぜし、醤油と七味唐辛子を入れ味を整える。辛いのが苦手な方は、醤油で味を整えて、お好みで七味唐辛子をふる。

●酒粕スコーン



材料 2 人分

薄力粉 200g、ベーキングパウダー 6g、新酒粕 60g、牛乳
100ml、砂糖 25g、塩小さじ 1、バター 40g、卵(溶き卵)適
量、強力粉(打ち粉用)少々

作り方

- ①酒粕は細かくちぎって牛乳 100ml でふやかす。
- ②生地になる薄力粉、ベーキングパウダーは合わせてふるいにかけておく。バターは 5mm 角に刻んで、冷蔵庫に入れて冷やしておく。
- ③ボールに②を入れ、指先でバターをつぶしながら、小豆大の大きさになるまで混ぜ合わせる。
- ④④の中央をへこませ、牛乳とふやかした酒粕を加え、粉に水分が馴染むように混ぜる。ひとまとまりになったら、ラップをかけ、冷蔵庫で 30 分以上寝かせる。
- ⑤オーブンを 220℃、10-15 分に余熱しておく、台に打ち粉をして 3cm の厚さに伸ばし、好みの形で抜き、オーブンを敷いた天板に並べて溶き卵を薄く塗り、オーブンに色がつくぐらいまで焼く。

* 上記はガスオーブンを使用しています。焼時間はオーブンによって異なります。お気を付け下さい。黒蜜を混ぜると茶色っぽい色に仕上がります、美味しいです。

●白玉入り甘酒



材料 4 人分

新酒粕 100g、砂糖大さじ 4、水 600ml、粒あん
適量

・白玉団子: 白玉粉 80g、水 100ml

- ①白玉粉に少しづつ水を加えながら、耳たぶくらいの硬さになるまで練り合わせる。
- ②白玉を 12 個くらい丸め、少し中央をくぼませながら、熱湯に入れ、浮いてきたら 1 分ゆで、冷水取る。
- ③水気を切って器に入れておく。

作り方

- ①鍋にちぎった酒粕、砂糖、水を加えて中火にかける。かき混ぜながらよく溶かし、煮たてないように温める。
- ②①を白玉の入った器によそり、粒あんのをのせ、混ぜていただく。