

酒粕甘酒とこうじ甘酒があるってホント? ジャンル: 甘酒について

	こうじ甘酒	酒粕甘酒
初出文献	 あまのたむさけ 奈良時代 日本書紀 天甜酒	 かすゆざけ 奈良時代 万葉集 糟湯酒
主な原材料	 米こうじ、米	 酒粕 砂糖他
製法	お米のデンプンをこうじの酵素(アミラーゼ)で糖化してブドウ糖に分解。砂糖不使用。ノンアルコール	酒粕に水、砂糖、塩などを加えて調合、主にお砂糖で甘みをつけている。アルコールを若干含む製品もある。(各社で違いあり)
栄養素	ビタミンB1,ビタミンB2,ビタミンB6、葉酸、食物繊維、オリゴ糖や、システイン、アルギニン、グルタミンなどの必須アミノ酸	タンパク質、炭水化物、食物繊維、ビタミンB群(ビタミンB1,ビタミン、パントテン酸ビタミンB6など)、ミネラル、マグネシウム、カウリン、カルシウム、リン、亜鉛、鉄、銅、アミノ酸、ペプチド、酵母菌由来のβ-グルカン、葉酸など
特徴	砂糖無添加の天然の甘味で糖分の吸収が速い	植物繊維豊富で腸内環境を整える

トリビア こうじ甘酒は自宅で簡単につくれます!!



米こうじ
100g
お湯
280g



① 炊飯器に米こうじとお湯(65度以下)をいれます



③ 炊飯器をふたをせずに上にタオルをかけて下さい(乾燥防止)炊飯器の保温モードで8時間以上置いて下さい。途中でよく混ぜると早く仕上がります。



② よくかき混ぜます



できあがるとこんな感じになります