

# ヨーグルトやジュース、蒸しパンなどに



手作りの甘酒を使ったオリジナルレシピに挑戦する親子ら＝姫路市白浜町甲

猛暑が続く今夏。ノンアルコールの甘酒で、夏バテや夏風邪を吹き飛ばそうと、姫路市白浜町甲のみそ店「小松屋」が手作りの甘酒を利用し、オリジナルレシピを開発している。糀から作った自然な甘みを、ジュースやパンに活用している。  
(青山真由美)

## 甘酒で夏バテ防止を

甘酒は、ビタミン類など栄養分が豊富で子どもにも飲みやすいため、地元で古くから伝わってきた。近ごろ多くなってきた砂糖を加えた甘酒と比べ、自然な甘さが出るといふ。

甘酒の作り方は簡単。糀1キと、6〜7合の炊いたご飯をすりこぎでよく混ぜラップをかける。発酵させるため、毛布を巻いたり湯たんぽを添えたりし、55〜60度の状態で2日ほど保存すれば出

### 姫路のみそ店「小松屋」

来上がり。普通の飲み方ウターを使えば、蒸しパンは甘酒1に対しお湯1・5を加え、好みてシヨウカやユズを入れる。同店お薦めのアレンジ「甘酒ヨーグルト」は、甘酒と同量のヨーグルトを混ぜるだけ。牛乳と混ぜホットミルクにしても飲みやすい。「甘酒バナナミックスジュース」は、1度沸かした甘酒と牛乳を同量、適量のパナナ、きな粉少量をミキサーにかける。小麦粉やベーキングパウダーも利用できる。

ウターを使えば、蒸しパンにも利用できる。肥塚雅実(社長67)と妻、美智代さん(58)が講師を務める教室をこのほど開催した。父親と参加した姫路市幸町の小学6年生石原朱莉さん(12)は「家でも作ってみたい」などと話した。糀1キ1200円。甘酒350円、483円。購入者には、店頭でレシピなども教える。小松屋0120・45・3128

### オリジナルレシピも開発