



栄養部便い 2016年9月



～麴について～

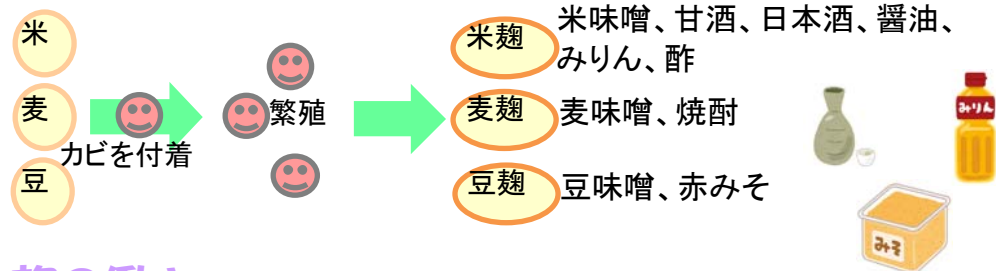
「こうじ」の漢字が2種類あるのはご存じですか？

花麴・・・日本で米に麴カビが花が咲くように生える様子から生まれた漢字。

麴・・・中国からきた漢字。穀物を蒸して麴カビを繁殖させたもの。

麴とは？

米、麦、豆に麴カビを付着させ繁殖したもののこと



麴の働き

麴には多くの酵素が含まれており、100種類もあるとも言われています。この酵素が食品に様々な働きをもたらしてくれています。

おいしくする

食品に旨みを増やす
グルタミン酸UP!
食品に甘みを増やす
ブドウ糖、麦芽糖UP!
食品を軟らかく
たんぱく質を分解!

栄養豊富に

ビタミンB群
疲労回復、神経系を正常に保つ役割がある

アミノ酸
免疫力を高める、肌の再生、肝機能の改善

乳酸菌を活発に

オリゴ糖や食物繊維が豊富！これをエサにして乳酸菌の善玉菌が繁殖します。



飲む点滴！甘酒について

甘酒の製法には2種類あります。

●酒粕を溶かして砂糖を加えた方法

こちらの方が簡単に作れて手間暇かかからないため流通が多い。しかし！！

大量の砂糖やアルコールを含みます。

●米麴を発酵させて作る方法

米と麴を発酵させて作り、発酵の段階で自然な甘さが出ます。

おススメは
米麴の甘酒！



砂糖不使用

栄養豊富

ノンアルコール

甘酒の効果

- ★美肌効果
- ★髪や頭皮にいい

- ★脂肪燃焼でダイエットに
- ★疲労回復や夏バテに
- ★便秘予防、改善に



米麴で作る甘酒の作り方

材料
米1合
乾燥麴200g

- ①米1合に対して3合の水でお粥を作り、60度くらいに冷ます。
- ②乾燥麴をもみほぐしておき、お粥に混ぜます。
- ③炊飯器を保温にセットし、炊飯器のフタは閉めないでふきんをかけて8～10時間くらい保温します。
- ④かき混ぜて完成。

ooooooooooooooooooooo
麴菌は60度以上だと死滅してしまいます

ご相談は栄養部まで

