

えっ? 意外! 夏の甘酒

優しい甘さに心和む甘酒は、ヒンヤリ冷やしても美味。夏だからこそお薦めしたい理由もあるのです。 山南紀子



暑氣払いにゴクリ

寒い冬にフーフーしながら飲むイメージが強いが、かつては夏の風物詩。俳句の世界で「甘酒」は、れっきとした夏の季語だ。

江戸末期に書かれた風俗事典『守貞謄稿』には、「夏月専ら売りに巡るもの」の筆頭に甘酒売りを挙げており、特に京阪では「専ら夏夜に之を売る」とある。かけそば1杯16文の時代、上方では甘酒1杯が6文、江戸では8文。価格も手頃だったようだ。明治時代の古写真にも、甘酒を買う女性客の姿があった。手にはうちわ、夏の風景に違いない。現代の「ラムネ」感覚で、往時の庶民は甘酒を楽しんでいたのかも。

酒粕を使わない!?

我が家の甘酒は、酒粕に砂糖を加えて煮るお手軽バージョンだが、古来の甘酒は材料から違う。

「米糀とご飯だけで造るのが本来。砂糖や甘味料は加えません」と話すのは、手造り味噌と甘酒で知られる「小松屋(姫路市)の

肥塚美智代さん。創業来130余年伝わる製法を、店主の雅実さん・息子の唯史さんと共に守っている。

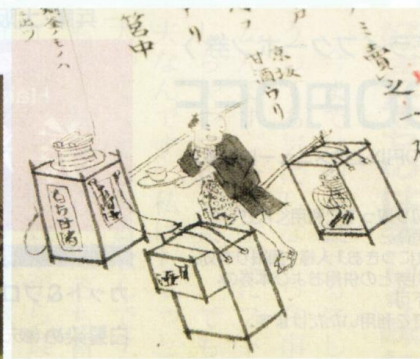
老舗の味を支えるのが、糀。代々受け継がれた木製せいろを使って4日がかりでこしらえる糀は、「文字通り、米に花が咲いたみたい」と言う。

育った糀に軟らかく炊いたご飯を丹念に混ぜ、温度を保ちながら1〜2日寝かせて、ようやく出来上がり。そのお味は「甘あ〜♥」。無加糖なのに濃厚な甘さ! 米の旨味も豊かに含み、後口はサッパリと潔い。おいしい!

「播磨地方では、祭りに欠かせない飲み物。ノンアルコールなので、子供からお年寄りまで飲めますから」。皆で一緒に味わえるのも、古来の甘酒ならではの魅力だ。

「おいしい」だけじゃない

糀から造る甘酒は、味噌や納豆と同じ「発酵食品」。健康維持にも役立つのでは?と、武庫川女子大学食物栄養学教授の松井徳光さんを訪ねた。



江戸時代の甘酒売り。天秤棒を担いで売り歩いた。出典『守貞謄稿・六』(手写) / 大阪市立図書館所蔵

明治中期の甘酒売り。箱には釜と茶碗が入っている。写真提供 / 長崎大学附属図書館



松井さんによると甘酒の甘味は、コウジ菌から分泌される糖化酵素(アミラーゼ)が米のデンプンをブドウ糖に分解したことによるもの。「ご飯をかんで」と甘くなるのと同じ。つまり甘酒は、消化が良くて胃腸への負担が軽い食品なんです」

さらに、ビタミンB群やアミ

夏に美味! 甘酒アレンジ

糀の甘酒は食べてもヨシ。小松屋でレシピを教わりました。(甘酒は薄めていないものを使用)

●甘酒ヨーグルト

プレーンヨーグルトに、甘酒を混ぜて食べる。果物を添えても◎。



イ・チ・オ・シ

発酵食品のコラボがブラボー! 凍らせてシャーベットにも

●甘酒ミックスジュース

オレンジジュースだけで割ってもグー。

薄めた甘酒と牛乳各1ℓ、バナナ1/2本、きな粉小さじ1~2を合わせ、ミキサーにかける。

●甘酒ドレッシング

甘酒・玉ネギ(すりおろし)各80ℓ、サラダ油・米酢各80ℓ、薄口醤油大さじ1、ニンジン少々をミキサーにかける。

温野菜やマリネにもどうぞ。

●大根のべったら漬

①皮をむいた大根500ℓに塩20ℓを振り、一晩置く。②水気を切った①と甘酒150~200ℓをビニール袋に入れ、冷蔵庫で2~3日置く。

洗わず、そのまま切って召し上がれ。

* ビスケットや蒸しパンなど、卵・乳製品不使用のお菓子も作れますよ。

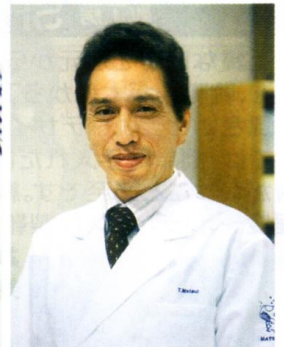


プレゼント

小松屋謹製

「甘酒なかよしセット」(甘酒、甘酒ケーキ&ゼリー)を2人に。31ℓの応募要領で「7月号兵庫特集」係へ。商品名=甘酒セット。13年7月末日必着。

糀の甘酒はおかゆのよう。水でのばしていただく



松井さん。「酵素の力に期待するならば、加熱していない生の甘酒がお薦め」とも

発酵の力が宿る甘酒は、先人の知恵の賜物。糀も販売しているので、自家製甘酒もお試しを。



「味噌は身礎(みそ)」がモットーの肥塚さん夫妻。店には自然派食品もそろろ

小松屋/日祝定休 姫路市白浜町甲568
☎079-245-0014
<http://www.miso-komatuya.co.jp/>

ノ酸、肌を健康に保つビオチンなど、発酵過程で生まれる栄養素や成分も豊富で、「サプリメントを飲むなら、甘酒を薦めた

い」と松井さん。夏の疲労回復にもってこい、というわけだ。うれしいことに、我が家の酒粕バージョンにもメリットが。

「酒粕由来のレジスタントプロテインが食物繊維同様の働きをして、腸内の脂質を吸着し体外に出してくれる。酒粕は生活習慣病対策にも有効だと思えます」
糀の甘酒と酒粕の甘酒、気分を選ぶのもいいね。

「毎日食べているものが自分の体を作る。だからこそ、体に良いと言われる食品を取ることが、大切な意味があると思います」とは、小松屋の肥塚さんの談。夏を元気に乗り切るためにも、甘酒を大いに役立てたい。