

～太宰治の甘酒～より
甘酒

レシピ監修 辻製菓専門学校 金澤 賢吾



米こうじを使い、時間をかけて作った自然の甘さの甘酒。
心も体も温めてくれる優しい味です。

材料 ～約4杯分～

もち米	100g	
熱湯	500ml	下ゆで用
熱湯	400ml	電子レンジでの加熱用
米こうじ(生)	100g	乾燥品でも同分量で代用可

作り方

Prepare
準備

■保温水筒に熱湯を入れて温める。

Step1
ステップ1

沸騰した湯500mlにもち米を入れ、湯が白くにどるくらいまで(約5分)ゆでる。



Step2
ステップ2

ざるにあけて、湯をきる。
もち米を耐熱容器に移し、400mlの熱湯を加える。



Step3
ステップ3

ラップフィルムをかけ、500Wの電子レンジで10分加熱する。



Step 4 ステップ4

全体を木じゃくしで混ぜ、再度、500Wの電子レンジで5分加熱して、かゆ状にする。



Step 5 ステップ5

電子レンジから取り出し、木じゃくしで混ぜながら、60～65℃まで下げる。(温度計を使って確認する)



Step 6 ステップ6

米こうじを加え、手早く混ぜ合わせる。
※米こうじを加えると、約48℃まで温度が下がる



Step 7 ステップ7

湯煎にかけて65℃まで上げる。
※甘酒を甘くするために、約65℃を保ちながら、こうじを発酵させる



Step 8 ステップ8

温めておいた保温水筒に移して蓋をし、約6時間発酵させる。



Step 9 ステップ9

味見をし、発酵して甘くなっていることを確認する。
※甘味が足りないときは、もう一度湯煎にかけて65℃に調節し、保温水筒に移して約2時間おく。

Step 10 ステップ10

鍋に移して、鍋の周りがフツフツするくらい(約80℃)まで温めて発酵を止める。
※これを火入れという。火入れをしないと発酵が進み、すっぱくなってしまいます。



Step 11 ステップ11

鍋を冷水にあて、混ぜながら急冷し、保存容器に移して冷蔵保存する。



Step12
ステップ12

必要な分量の甘酒を鍋に移し、水を加えて好みの味に調整して温めたら出来上がり。



食べごろと保存方法

買って来た米こうじがあまったら、冷凍保存できます。
甘酒を発酵させている間は、何度か保温水筒をゆらして発酵を促してください。
火入れた甘酒は、冷蔵庫で一週間保存できます。冷凍もできます。

～太宰治の甘酒～より
りんごチップス

レシピ監修 辻製菓専門学校 金澤 賢吾



太宰治の故郷、津軽名産のりんごを使ったチップスを添えてみました！

材料 ～約15枚分～

りんご	1/2個分
グラニュー糖	100g
水	100ml

作り方

Step1
ステップ1

りんごを4等分し、スライサーかピーラーで薄切りにする。

Step 2 ステップ2

水とグラニュー糖を沸騰させてシロップを作り、薄切りのりんごを入れ、一度沸騰させる。



Step 3 ステップ3

すぐに、シロップからりんごを引き上げ、紙タオルで軽くはさんで、余分なシロップを除く。

Step 4 ステップ4

オーブン用の紙に並べ、500Wの電子レンジで1分加熱する。



Step 5 ステップ5

電子レンジから取り出して裏返し、さらに500Wの電子レンジで1分加熱する。



Step 6 ステップ6

りんごが乾燥するまで、焦がさないように様子を見ながら電子レンジで約3回加熱する。少ししっとりしているくらいで取り出し、常温において乾燥させる。

Step 7 ステップ7

乾いてパリッとすれば、出来上がり。
※保存するなら、乾燥剤を入れた容器に入れる。



食べごろと保存方法

りんごチップスは、乾燥剤入りの密閉容器に入れて保存します。

～太宰治の甘酒～より
甘酒ゼリー

レシピ監修 辻製菓専門学校 金澤 賢吾



米こうじを使って発酵させる、
本格派の甘酒をアレンジして作る「甘酒ゼリー」もお試しあれ！

材料 ～約4人分～

粉寒天	2g
水	350ml
グラニュー糖	100g
甘酒	250g
★しょうがジュレ	
粉寒天	1g
水	200ml
グラニュー糖	100g
しょうがの絞り汁	10ml
★黒糖シロップ	
黒砂糖	60g
三温糖	15g
グラニュー糖	60g
水	80ml

作り方

Step1
ステップ1

甘酒をミキサーに数秒かける。

Step 2 ステップ2

鍋に分量の水を入れ、粉寒天を加えて火にかける。沸騰させて寒天を完全に煮溶かす。

Step 3 ステップ3

粉寒天が完全に煮溶けたら、グラニュー糖を加え、再度沸騰させる。



Step 4 ステップ4

つぶした甘酒を加えて沸騰させる。



Step 5 ステップ5

鍋を冷水にあて、混ぜながらあら熱を取る。



Step 6 ステップ6

用意した器に流して冷やし固める。



トッピング:しょうがジュシの作り方

Step 1 ステップ1

鍋に分量の水を入れ、粉寒天を加えて火にかける。沸騰させて寒天を完全に煮溶かす。

Step 2 ステップ2

グラニュー糖を加え、再度沸騰させる。



Step 3 ステップ3

鍋を冷水にあて、混ぜながらあら熱を取る。

Step 4 ステップ4

しょうがの絞り汁を加えて、バットなどの平たい容器に流して冷やし固める。



トッピング:黒糖シロップの作り方

Step 1 ステップ1

黒糖シロップの材料を鍋に入れて沸騰させる。



Step 2 ステップ2

火からおろし、茶こしでこす。
鍋を冷水にあて、混ぜながらあら熱を取る。

甘酒ゼリー【仕上げ】

Step 1 ステップ1

甘酒ゼリーに、フォークでほぐしたしょうがジュレを適量のせ、黒糖シロップをごく少量落として出来上がり。



食べごろと保存方法

甘酒ゼリーは、作った日が食べ頃です。しっかり冷蔵庫で冷やしてお召し上がりください。
黒糖シロップをかけるときは、甘酒の風味を損なわないよう、ごく少量にしましょう。

～太宰治の甘酒～より
甘酒ぜんざい

レシピ監修 小泉武夫



甘酒をこよなく愛する小泉先生のオリジナル甘酒スイーツをご紹介します！

材料

ゆであずき	100g	無糖・缶入りのものなど
甘酒	100g	
みりん	20cc	
餅	お好みで	

作り方

Step1 ステップ1

ゆであずきと甘酒をそのまま混ぜ合わせ、みりんを加えて混ぜる。(みりんを加えると甘みがマイルドになる)

Step2 ステップ2

焼いておいた餅にステップ1をかければできあがり。