～『聖☆おにいさん』の甘酒しるこ～より

甘酒しるこ

レシピ監修　辻製菓専門学校　上元 純一 先生

お米の甘さを最大限に引き出した甘酒に一口サイズのおもちを合わせた、甘酒しるこ。
しょうがや豆乳を入れてアレンジしてもおいしい！おめでたい冬のごちそうです。

材料 ～約6人分～

＜甘酒＞		
もち米	150g	※うるち米でも代用可
水	400ml	※米1合に対して2合分の水
水	200ml	
米こうじ（乾燥）	200g	
＜甘酒しるこ＞		
甘酒	300g	
水	100ml	
塩	ひとつまみ	
もち	適量	※切りもち
＜甘酒豆乳しるこ＞		
甘酒	300g	
豆乳	300g	
はちみつ	20g	
しょうが	5g	しぼり汁
もち	適量	※切りもち

作り方

Prepare 準備

■しょうがをすりおろしておく。（甘酒豆乳しるこ）
■もち米をといでおく。
■切りもちをひと口大（2cm角程度）に切っておく。

甘酒を作る

Step1 ステップ1

もち米に水400mlを加え、炊飯器でおかゆを炊く。
※水が多いが、通常の炊飯機能でOK。

Step2 ステップ2

米こうじを手でほぐす。

Step3 ステップ3

ステップ1がおかゆ状に炊きあがれば、ゴムべらで粒をつぶす。

Step4 ステップ4

水200mlを加える。

Step5 ステップ5

ステップ2を加え、全体を混ぜる。
ここで温度を60℃～70℃にする。
※60℃～70℃…米こうじの酵素が働き米を甘くする温度。この温度を保たないと甘くならない。
※温度が高い場合…炊飯器の保温機能を切り、適温まで冷ます。
※温度が低い場合…鍋に移し適温まで温める。

Step6 ステップ6

炊飯器を保温に設定し、蓋を開けたまま布巾をかけ、約8時間保温する。2時間おきに全体を混ぜる。
※炊飯器によっては、温度が上がりすぎる場合があります。取扱説明書などで確認してください。

Step7 ステップ7

味見をし、甘さがしっかり出ていれば甘酒の完成。
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。
※これを火入れと言う。火入れをしないと発酵が進み、酸っぱくなる。

Step8 ステップ8

保存する場合は、鍋を冷水にあてながら急冷し、
保存容器に移す。

甘酒しるこを作る

Step1 ステップ1

甘酒、水、塩を鍋に入れ、鍋の周りからフツフツする程度に温める。

Step2 ステップ2

あらかじめフライパンを温めておき、もちの両面に少し焼き目をつける。

Step3 ステップ3

焼き目がつけば、強火にして、遠火で全体が膨らむまでフライパンを振る。

Step4 ステップ4

ステップ1に焼きあがったもちを入れて出来上がり。

甘酒豆乳しるこを作る

Step1 ステップ1

甘酒、豆乳、はちみつを加えて鍋の周りからフツフツする程度に温める。

Step2
ステップ2

火を止め、しょうがのしぼり汁を加える。

Step3
ステップ3

ステップ2に焼きあがったもちを入れて出来上がり。

食べごろと保存方法

温かいうちにお召し上がりください。出来上がった甘酒は冷蔵庫で1週間保存できます。