

身体に
いいね!

アピタ食堂

発酵食品
のおかず

砂糖なしでヘルシーに！ 発酵あんこ！

【材料】 小豆…200g 小豆の茹で汁…大さじ4くらい
塩…小さじ1/2弱
米麴（乾燥）…200g
※粒がばらばらになるよう手でほぐしておく

- ① 鍋によく洗った小豆とたっぷりの水（分量外）を入れて火にかける。沸騰したらそのまま5分煮て、ザルにあげる。
- ② 鍋に小豆と新しい水3カップ（分量外）を入れて火にかける。沸騰したら弱火にし、小豆が柔らかくなるまで60分ほど煮る。※途中水が少なくなったら水を足す。豆が指で簡単に潰れるくらいになれば良い。ザルの下にボウルを置き、小豆をあけて水を切る。茹で汁は③で使うので取っておく。
- ③ 小豆を炊飯器の内釜に入れて**60度まで冷ます**。冷めたらほぐした米麴を入れて、しっかりと混ぜる。よく混ぜたら小豆の茹で汁を少しずつ、全体がしっとりするくらいまで加える。
- ④ 炊飯器の保温温度を「**低温**」にして8～10時間ほど発酵させる。途中、2～3時間毎にかき混ぜる。食べてみて小豆に甘みが出ていればOK。塩を加え混ぜて完成。

重要!

温度が高いと米麴中の酵素が失活し、小豆が甘くならないので注意しましょう!

今月の
発酵食品は
米麴



小豆と米麴でつくるあんこが発酵あんこです。茹でた小豆に甘さはほとんどありませんが麴に含まれる酵素が小豆のでんぷんを糖に変え、やさしい甘さを出します♪

「低温」保温機能の無い炊飯器の場合は…

★炊飯器の蓋は開けたまま、釜の上に濡れ布巾を被せて保温スイッチを押す。濡れ布巾が乾いてきたら濡らし直す。途中、2～3時間毎にかき混ぜるのは同じ。

出来上がった発酵あんこはそのまま食べられます。麴の粒が気になるようでしたら潰してもOK。カボチャの煮物やももちに添えたり、あんバタートーストにしても美味しいですよ♪発酵あんこの日持ちは、冷蔵で1週間、冷凍で一ヶ月ほど。常温は発酵が進むのでNGです。

