



三輝心れんず

H29年1月No.151
NPO法人 食育ママ
発行者 加藤 弥栄子

あなたの心、身体は健康ですか。健康であることは人生の輝きになる、そう思いませんか。

寒中お見舞い申し上げます。本年もよろしくお願ひいたします。
一気に雪が降り積り寒い日が続いていますがお元気にお過ごしでしょうか？
風邪やインフルエンザが流行る時季、温かな食事と休養で寒さを乗り切っていきましょう！

今年は「酉」の年。酉年はなにか新しく物事を始め、挑戦するにはグッドタイミングとされています。さらに「とり」は「とりこむ」にも通じ、良いご縁や商機をばんばん取り込む、商売繁盛の1年でもあるそうです。

「酉」の字にはもともと「果実が熟してきた状態」という意味があるそうで、そこから「まいてきたものが実り、刈り取る時期」「いままでの努力が報われる時期」ということにもつながっているとか。

飛躍の年となるよう今年も頑張っていきたいと思います。<m(_)_m>



栄養満点！！甘酒でほっこり心も体も温まろう♪

江戸時代から、体力回復に飲まれてきた甘酒。実は「夏の飲み物」だったのでよ！！夏バテ防止のための栄養満点ドリンクとして甘酒が飲まれていたのです。

炊いた米に麴を入れて発酵させて作る甘酒は、発酵の過程で作られるブドウ糖、必須アミノ酸、ビタミンB群が豊富で疲労回復に効果がある栄養素がたっぷりです！今も「飲む点滴」と言われるほどですね。

私も毎年、雪片付けの後などで甘酒をいただき、温まってこたつでうとうと・・・が定番ですが、我が家の甘酒は「酒粕」でつくる甘酒ですよ。
甘酒には、「酒粕」でつくるものと「米麴」でつくる2種類がありますが、原料が違うだけでなく作り方も違ってきます。また、生酒粕はお酒を作ったときのカスなのでアルコール（度数約8%）を含んでいます。手作りし、しっかり温めたとしても微量は残ってしまうので、車を運転する人、お酒が飲めない人（妊婦さんやお子さんなど）は控えなければなりません。その点、米麴の甘酒はどんな人でも飲むことができますね。

では、両方の作り方をご紹介します。

酒粕の甘酒

＜材料＞

- 板酒粕・・・100g
- 水・・・2カップ
- 砂糖・・・大さじ3
- 塩・・・少々

＜作り方＞

- ①水を鍋に入れ沸騰したら火を止める。
- ②酒粕をちぎって入れ、溶かす。
- ③火をつけ、砂糖と塩を加える。
- ④一煮立ちしたら出来上がり♪

※お好みでしょうが汁を加えてもOK！

お子さんには牛乳と半々で割っても美味しい！



米麴の甘酒

＜材料＞

- 米 麴・・・200g
 - 水・・・200g
- 同量

※準備するもの

魔法瓶・温度計



＜作り方＞

- ①水を鍋に入れ65度まで温める。
魔法瓶は分量外のお湯で温めておく。
- ②魔法瓶のお湯を捨て、米麴と65度の湯を入れ菜箸でかき混ぜる。
- ③フタを閉め、8～10時間置いて出来上がり♪
※温度が高いと酸っぱくなり、
温度が低いと発酵しにくく粒が固くなります。
※日持ちがしないので飲み切る分量を作るか、
鍋に移し沸騰させましょう。



寒さが続く毎日、身体を元気に整えるのに役立ててみてはいかがでしょうか。
発酵食品なので、美肌効果や腸内環境が良くなり免疫力もアップしますよ(^^)v

❖❖賛助会員募集！食育ママを応援してください！❖❖

食育ママは、子どものたくましく生きる力を育てることを目的に、子ども自身が様々な食の体験をする「キッズキッチン教室」を実践しております。
皆様のご理解とご賛同をいただきながら、今後一層頑張っていきたいと思っておりますので、ご支援の程よろしくお願い申し上げます。

個人年会費一口3000円（一口以上） 団体会員一口5000円（一口以上）

連絡先 特定非営利活動法人食育ママ 加藤まで

TEL/FAX 0238(22)3616

Mail/yaeko.shokumama06@sepia.plala.or.jp

URL/http://yonezawanet.jp/shokumama

