

恵那の米麴を使って作ろう!



ココ! POINT

麹菌は60℃を超えると死んでしまうので、温度管理は慎重に。

甘酒は栄養豊富で美容効果が期待できるよ

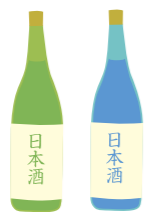


炊飯器で作る甘酒

米麴を使って作る甘酒。発酵の力を感じてみよう!

材料(5人分)

- 米.....1合
- 米を炊くための水.....360ml
- 冷ますための水.....360ml
- 米麴(生).....400g
(乾燥米麴を使う場合は200g)



クッキング START!

- 洗った米に分量の水を入れ、炊飯器で普通に炊きます。炊き上がりは普通のごはんよりやわらかめになります。
- 炊飯器に入れたままのごはんに、少しずつ360mlの水を入れて混ぜながら冷まします。温度計で測って60℃をキープ。60℃以下に下がらなければ少し水を足します。
- ②に米麴を加え、しっかり混ぜます。
- 炊飯器を「保温」にし、ふたを開けたまま濡れぶきんをかけて発酵させます。この方法で55~60℃を保つことができます。6時間ほどで甘くなり始め、約8時間で完成。途中で1~2回程度ぶきんを湿らせて乾燥を防ぎます。
- できあがりにはペースト状となります。飲む際はお湯などで薄めて好みの濃さでどうぞ。料理やお菓子作りにはそのまま使えます。

伝える! 恵那の食文化

The food culture books in Ena city Vol 11

「日本酒」の話

米・水・麴のハーモニー

岩村町の「岩村醸造」で作られているよ



作ろう!

知ってる?

教えて!

炊飯器で作る甘酒

「酒粕」ってどんなもの?

日本酒の種類

日本酒ができるまで



氏名

[取材/協力] 岩村醸造株式会社

発行 恵那市 農政課

〒509-7292 岐阜県恵那市長島町正家一丁目1番地1 ☎0573-26-2111(内線:374)



もっと知ろう恵那の食



恵那食農ポータルサイト
たべとる
TABETORU



岐阜県恵那市

良質の米と米麹、清らかな水から生まれる「日本酒」

米と米麹、水を主な原料として作られる日本酒。現在は日本各地で個性豊かな日本酒が作られ、国内外で楽しまれています。恵那で唯一残る酒蔵は岩村町にあります。水が豊富で冬の寒さが厳しく、夏でも酒蔵の温度は20℃以下。日本酒づくりと貯蔵には最適の環境の中で、毎年おいしい日本酒が作られています。

その昔恵那市には数多くの酒蔵があったそうです

日本を代表するお酒
日本酒について

製造方法の違いなどで、さまざまなバリエーションの日本酒があります。

日本酒は何からできている？

日本酒は、米(蒸米)と米麹と水を原料としてつくられた酒で「アルコール発酵」させたものです。「アルコール発酵」とは、糖分をアルコールに変えて炭酸ガスを発生させることです。日本酒の原料の米には糖分が含まれていないため、発酵ができません。そこで、麹を使い、麹の酵素によって米のデンプンを糖分(ぶどう糖)に変え(糖化)、酵母の力で「アルコール発酵」を行っています。「糖化」と「アルコール発酵」、2つの化学反応を同時に同じタンクで行う技術を「並行複発酵」といいます。世界でも類をみない高度な醸造方法で高アルコールの醸造酒ができます。



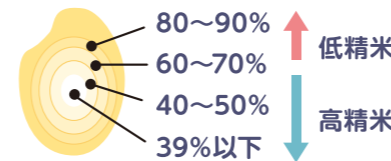
日本酒の種類

日本酒に使う材料や精米歩合で8種類に分類されます。

精米歩合	アルコール添加あり	アルコール添加なし
規制なし	普通酒	純米酒
70%以下	本醸造酒	純米酒
60%以下	吟醸酒 特別本醸造酒	純米吟醸酒 特別純米酒
50%以下	大吟醸酒	純米大吟醸酒

精米歩合とは？

日本酒の原料となる玄米を削って残った米の割合を「%」で表したものです。たとえば「精米歩合60%」は、玄米の表面を40%削り白米として利用できる部分は60%だということになります。精米歩合が低いほど原料の米が多く必要で、高級なお酒となります。



「酒粕」ってどんなもの？

酒粕とは、日本酒を造る工程で「もろみ」をしぼった後に残る副産物のこと。日本酒と同じく栄養が豊富で、昔から甘酒として飲まれたり、料理に使われたりしてきました。近年では、腸内環境や肌トラブルの改善などの効果が期待できるとして、酒粕に含まれる「レジスタントプロテイン」というタンパク質が注目されています。



味噌汁に入れたり、甘酒などいろいろ使える酒粕

酒粕の効能

- 1 腸内環境を整える
- 2 血中コレステロールを低減
- 3 肌トラブルの改善



酒造風景

酒粕は豊富な栄養素が含まれてるよ

純米酒ができるまで

米と米麹、水というシンプルな原料を使用し日本酒へと生まれ変わります。

- 1 精米**
玄米から外層を削り取り、白い部分だけを取り出します。
- 2 洗米・浸漬**
米を洗い、ほこりや不純物を取り除き水につけます。
- 3 蒸かす**
米を蒸し、一定の温度まで冷まします。
- 4 製麹**
蒸した米に「種麹」をふりかけて麹菌を繁殖させます。
- 4 酒母づくり**
蒸米と麹を混ぜ合わせたものに酵母と水を加えて酒母をつくります。
- 5 三段仕込み**
蒸米と米麹と水を3回に分けて酒母に加えてもろみをつくります。
- 6 発酵**
もろみは糖化、発酵が進んでタンクの中で「並行複発酵」が進みます。
- 7 上槽・滓引き**
もろみを清酒と酒粕に分離し、不純物を沈殿させて上澄みを取り出します。
- 8 ろ過**
滓引きしたお酒の固形物をさらに除去し、色や香りの調整をおこないます。雑味がなくすっきりとした酒質になります。
- 9 貯蔵・割水**
酒質を整えたら割水を加え、アルコール度数の調整をします。
- 10 ろ過**
最終段階として、2回目のろ過を行います。
- 11 瓶づめ**
ろ過されたお酒は、瓶に詰められていきます。
- 12 火入れ**
最後に火入れを行い、「瓶火入れ」と呼ばれ手作業で瓶ごと湯煎します。
- 13 完成**
人の目で最終確認し、ラベルを貼って出荷されます。

豆知識 知 知識

お酒がおいしく飲める温度について

温度の違いで呼び方が変わる日本酒

日本酒の味や香りは、温度によって変化します。一般的に、日本酒は温めて飲むことが多く、温めることで酸味が和らぎ、甘味が強く感じられます。また、温度によって、細かく呼び名が分かれています。

冷酒	冷や	燗酒
すっきりとさわやかな味わい	香りが立ち優しい味わい	ふくよかな味わい
5℃ 雪冷え	10℃ 花冷え	15℃ 涼冷え
	20℃ 常温	30℃ 日向燗
		40℃ ぬる燗
		50℃ 熱燗