

「酒粕の利用法」

SBS 学苑カルチャースクール「かりん&酒粕の健康美容講座」
テキスト 2007.12.2 講師 すずき酒店：鈴木詔雄 (054-366-5773)

日本古来の健康食品です。酒粕は、お酒の元となるもろみを搾った後の米・麴・糖分などの栄養価が高く、アルコール分が身体をほんのりと温めてくれます。酵母がまだ生きており老化防止、代謝促進に効果があり、最近では化粧品にも応用されています。(成分的には、デンプン、タンパク質、繊維などと、発酵中にタンパク質が分解してできたペプチドやアミノ酸、ビタミン、発酵で働いた酵母が含まれています。これらの成分は栄養的にも優れており、血圧降下作用のある物質など健康的にすぐれた成分も研究によって見いだされています)

皆さんがスーパーなどで見かける酒粕は機械でせめ(搾る)きった板状の固めのものですが、酒造りの方法によってはしっとりと柔らかくアルコール分(8%ぐらい)を多く含んだものもあります。贅沢な話ですがせめきらず粕を多く残した方が酒造りとしては高価になります。それが、当店の「純米吟醸の酒粕」です。



<藪田式搾り機>



<槽搾り>



<袋吊り>



粕歩合(%) =
酒粕 ÷ 原料白米

※普通酒(本醸造) 粕歩合 22%前後
吟醸酒 粕歩合 30%以上
大吟醸 粕歩合 40%以上

(甘酒)

- 1・酒粕(4人前 300～400g)をお好みの濃さにお湯でといて。
- 2・砂糖(4人前 70～100g)、味を見ながら塩を少々加えて煮ます。
- 3・仕上げには、生姜が汁を加えてでき上がり。また、日本酒を少量加えれば一層風味が増します。牛乳を入れると洋風甘酒となり子供さんにも喜ばれます。

※淡麗な甘酒(4人前)では、酒粕 100g を 1L のお湯にとかし、砂糖 100g と塩少々を加え、沸騰させてできあがり。

(粕汁)

- 1・酒粕(4人前 100～150g)は濃いめのだし汁(720ML)に1時間ほどつける。
- 2・あけどうふ(1枚)、ごぼう、にんじん、しいたけを細切りします。
- 3・やわらかくなった粕をすりばちですり、だしと具を入れて煮ます。
- 4・醤油で味をととのえ、お椀にとって、みじん切りしたセリをたっぷりかけてでき上がり。

(酒粕のてんぷら)

酒粕を適当な大きさに切り、てんぷらの衣をつけて、油で揚げ熱いうちに砂糖をまぶしてお召し上がり下さい。

(酒粕のいそまき)

酒粕をアミで焼いて、砂糖しょう油をつけて再びあぶり、ノリを巻いてお召し上がり下さい。

(酒粕のあえ物)

すり鉢の中に酒粕 50g、日本酒、みりん、だし、七味唐辛子を少々入れてペースト状になるよう練り合わせます。これを、イカ(刺身のものを湯引き)や青物(ネギ、ほうれん草、春菊)などと絡ませれば出来上がり。日本酒の肴にはもってこいです。