

☆ びっくり かんたん お米のおやつ

あま 甘こうじってなに？

こめ 米こうじともち米で、濃いめにつくった甘酒のこと。お米のデンプンが、こうじ菌のたす酵素のはたらきでブドウ糖などの甘み成分になる。次ページからのレシピで、砂糖の代わりにつかうよ。

あま 甘こうじのつくりかた

さいりょう 材料

- もち米…1カップ
- こめ 米こうじ…200g
- お湯(60度以下)…1カップ

- 1 もち米を炊飯器で普通に炊く(このときの水は分量外)。炊けたら一度混ぜて60度くらいになるまで冷ます
- 2 1にほぐした米こうじとお湯を入れる。ぬれ布巾をかけてフタが完全に閉まらないようにお箸をはさんでフタをしめ、おもりをのせ、保温スイッチを押す



- 3 水分が出てきたら途中で何度か混ぜ、全体にひたひたの水分が上がってきたらできあがり(3~4時間で完成)



- 4 ミキサーにかけてなめらかなクリーム状にする。冷蔵庫に保管し、約1週間づつ使い切る



砂糖の代わりになる
あま 甘こうじ

ポン菓子クリームに
ライスクリームの米粉スフレロール

すご〜くかんたん
バレンタインに!
米粉トリュフ

お米というと、主食の白いごはんやおにぎりのイメージだよ。でも、お米でおいしいおやつもつくれるって知ってた？ 写真のおやつは、せくふお米をつかってできているよ。

お米が大変身!
みんなをびっくり
させましょ〜



おし 教えてくれた人
おのみほ 小野美穂さん
おいしくて体に優しい、野菜中心のかんたんレシピを生み出すベジフルレシピストとして活動中。『のらのら』2015年冬号まで「やさいでおやつ」を連載。

お米のおやつレシピを教えた小野さんは、アレルギーで食べられないものがあることものために「くもどき」のレシピを考案するのが得意。たとえば、カボチャのクレープでオムライス、カブでとろみをつけたドレッシングなどなど。

今回紹介するおやつも、米粉やおもち、ポン菓子などお米を原料とした素材がスポンジ生地やクリームなどに大変身。おやつに欠かせない砂糖だって、なんとお米からつくっちゃいます(甘こうじ)。

しかも、どのお菓子も小麦粉やバターをつかっていません!
「日本では、60年前に比べるとお米を半分程しか食べなくなり、収穫したのに余っているお米もたくさん…。たしかにパンやパスタ、ピザなど小麦の料理はおいしいけど、日本人には、やっぱり昔から主食にしてきたお米が一番体にあっていけるのでは? お米のおやつに挑戦して『こんなこともお米でできちゃうんだ!』と可能性をたくさん感じてもらえるとうれいなんです」と小野さん。まずは、バレンタインに米粉トリュフから挑戦してみない?