

話題の発酵あんこが朝の情報番組『THE TIME』で紹介！

砂糖不使用・自然な甘さ「発酵あんこ」が大注目！

最近、朝の情報番組『THE TIME』でも紹介され、大きな話題となっている「発酵あんこ」をご存じですか？

◆ 発酵あんことは？

発酵あんことは、その名の通り発酵させて作るあんこのこと。通常のは「小豆+砂糖」で作られますが、発酵あんこはなんと砂糖を一切使わず、「小豆+米麹」で作られます。米麹に含まれる麹菌が、アミラーゼという酵素の働きによって小豆に含まれるでんぷんを分解し、糖に変えてくれるため、自然な甘さが生まれるのです。これは、甘酒と同じ原理。砂糖を使っていないのにやさしい甘さを感じられます。

◆ 発酵あんこの魅力

◎ からだに優しい自然な甘さ

発酵あんこの甘さは、砂糖あんこの6～7割程度の控えめな甘さ。血糖値の急上昇を抑えられるため、甘いものが食べたいけれど健康が気になるという方にぴったりです。

◎ 小豆と発酵食品のWパワー

小豆にはポリフェノール、サポニン、食物繊維、ビタミンB群、鉄分など、豊富な栄養素が含まれています。特にポリフェノールは、赤ワインの約2倍の含有量！抗酸化作用も期待されており、エイジングケアにも◎。発酵食品との組み合わせで、ダブルの健康パワーが得られます。

◎ 良質なたんぱく質源に

小豆にも大豆に負けない良質なたんぱく質が含まれており、必須アミノ酸などをしっかり補給できます。

◆ 自宅でも簡単に作れます！

炊飯器があれば、誰でも手軽に作ることができます。約700g分の作りやすいレシピです。

【材料】

小豆（乾燥）…200g

乾燥米麹……200g

塩……………小さじ 1/4

【作り方】※冷蔵庫で約3日、冷凍保存で約1か月保存可能です。

- ①小豆を下茹でしてから蒸らし、ざるに上げる
- ②再び水を加えて柔らかくなるまで煮る
- ③ゆで汁は取っておく（後で使用）
- ④小豆を60℃まで冷まし、米麹と混ぜる
- ⑤ゆで汁を加えながら固さを調整（ややパサつく程度）
- ⑥炊飯器の保温モードで8～10時間発酵
- ⑦甘みが出たら、塩を加えて完成！

◆ 手作りが難しい方には…

宝来屋本店の瓶詰め「発酵あんこ」当店でもお買い求め頂けます。甘さ控えめ、体に優しい、美味しさと健康の両方を叶えてくれる、新しい定番スイーツとして、ぜひ一度お試しください！



えがおコレクション

検索

FROM-ZERO 通信は弊社のお取引先の皆様に毎月配布させていただいている情報誌です。



株式会社 オフィスゼロ

〒963-0201 福島県郡山市大槻町字下町128

<http://www.office-0.co.jp/>

TEL 024-962-4709 FAX 024-962-4710



Web サイト ブログ