



ふじのくに
食の都づくり仕事人

地産地消 レシピ

このはなの恵の玄米甘酒



しずおか
食セレクション

このはなの恵
(通年)

富士山の伏流水と準高冷地の気候を生かして栽培される「このはなの恵」は、さまざまなコンテストでの受賞歴を誇る御殿場コシヒカリのトップブランド米。この食材を御殿場市「Tokibaco」の湯山真由美さんに料理していただきました。

栄養価【甘酒原液約100g分】

エネルギー:198kcal たんぱく質:4.0g

脂質:1.3g 食塩相当量:0.0g

栄養価計算: 県賀茂健康福祉センター健康増進課

材料

甘酒(原液)約1000g分

- このはなの恵(玄米・1分づき)／1合(玄米用の水量で炊いておく)
※1分づきは精米方法で、玄米の表皮に少し傷をつけ水の吸収を良くした状態です
- 米こうじ／500g
※今回はこのはなの恵の玄米をこうじにしたものを使用しています。一般的な米こうじでも可

トッピング(量はお好み)

- 秋のフルーツ(柿、梨、ぶどうなど)
- アボカド
- すだち
- ジンジャーシロップ(スライスしたショウガに同量の砂糖をまぶし一晩寝かせてから煮詰め、ショウガを取り除いたもの)

ポイント

- 白米でも可(減農薬減化学肥料栽培※の「このはなの恵」なら玄米がオススメ)。玄米なら甘さ控えめでツブツブの食感も楽しめます
- ③の原液は冷凍保存できます

※JA御殿場生産基準から化学合成農薬5割減、化学肥料5割減

作り方【所要時間:約7時間】

①鍋にあらかじめ炊いておいた「このはなの恵」と水500ccを入れ、中火で沸かす ②水分が飛んで粥状になったら、60℃以下まで冷ます ③炊飯器に②と米こうじを入れしっかり混ぜたら、ふたをして保温(60℃～65℃)で6時間置く(その間、2時間おきに優しくかき混ぜる)。これで甘酒の原液が出来上がり! ④③を水で割り飲みやすいとろみ具合に調整する ⑤カットした秋のフルーツ、アボカドにすだちを絞り、ジンジャーシロップを絡めたものを盛り付けて召し上がれ!

作り方動画
公開中!

YouTube



仕事人紹介

ゆやま ゆみ
湯山真由美さん



小山町出身。武蔵野調理師専門学校を卒業し、東京や九州のレストランで腕を磨いた後に帰郷。結婚と出産を経て2016年に御殿場市の森の腰商店街に「Tokibaco」を開業する。SCAスパイスコーディネーター マスター、和ハーブフードディレクターの資格を持つ。

トキバコ
Tokibaco
御殿場市川島田653-1
☎FAX0550(70)1215