

さまざまな材料で
甘酒をつくらう!



5-1 村中伶名

1. きっかけ

- ・栄養が多い食べ物はどのような味をしているのか知りたかったから。
- ・作った物と通常の物をくらべてみたらおもしろそうと思ったから。

2. 甘酒について

- ・甘酒は飲む点滴、や飲む美容液と呼ばれるほどで栄養価も高く、ビタミンB1、B2、B6、ナイアシン、パントテン酸などのビタミンB群やオリゴ糖、システインや、アルギニンなどの必須アミノ酸、アドウ糖も豊富です。だから江戸時代には庶民の味方の1つのある飲み物として親しまれていました。
- ・甘酒はヨーグルトや納豆みそなどと同じく発酵を利用して作られた伝統的な日本の食品です。こうじのもつ発酵パワーは甘酒になっても健在で、たんぱく質やでんぷん分解する酵素の働きによって食材をやわらかくできます。

3. 甘酒の作り方

- ・甘酒づくりに必要なもの
水、米こうじ材料(米、スパゲッティ、春雨、とうふ)、はかり、ヨーグルティア(温度と時間を指定できる調理器具)
- ・この材料を選んだ理由
米は甘酒の基本的な作り方の材料だから。
春雨、スパゲッティはめんがどうなるのが気になったから。
とうふはすこし甘くておいしいから甘酒にしたらどうなるのが気になったから。

参考食品100gあたりの炭水化物の量(簡単!栄養andカロリー計算HPより)

| 米 | スパゲッティ | 春雨 | とうふ |
|-------|--------|-------|------|
| 37.1g | 72.2g | 84.6g | 2.0g |



使った材料



作っている様子

甘酒のつくり方の続き

- ①水、米こうじ材料をようきに入れてよく混ぜる。
- ②60℃、6時間、に設定したヨーグルティアに①のようきを入れて発酵させる。

水米こうじ材料の分量

| | たいち 米 | ゆでた パスタ | ゆでた 春雨 | とうふ |
|-------------|--------------|----------------------------------|-----------|---------------------------|
| 分量 | 80g | 80g | 80g | 80g |
| こうじ | みゆこうじ 50g | 50g | 50g | 50g |
| 水 | 60g | 60g | 60g | 60g |
| 温度 | 60℃ | 60℃ | 60℃ | 60℃ |
| 時間 | 6時間 | 6時間 | 6時間 | 6時間 |
| 工夫 したところ | | 米と大きさをそろえないと比べられないからキッチンばさみできった。 | | 他の食べ物と違って冷たいから電子レンジであためた。 |



ヨーグルティア



糖度計

4. 結果

| つくったもの ひかく すること | 米 | スパゲッティの 甘酒 | 春雨の 甘酒 | とうふの 甘酒 |
|-----------------------|--------------------------------|--|--------------------------------|---|
| 見た目 | 水分が 多い | 固そう。 色がこい。 | うるつる している。 | 水分が とても 多い。 |
| 固さの 川頁位 | 4位 | 2位 | 1位 | 3位 |
| 味 | けっこう 甘かった。 米の味は なかった。 | ゆでたパスタが 固かった。 米より少し さっぱりしていた。 | ふるふるしてい た。 米よりも甘い。 | とうふがたかた。 スパゲッティよりも 甘く米より甘くな い。 |
| 甘さの 川頁位 | 3位 | 1位 | 2位 | 4位 |
| 予想 結果 | 2位 | 4位 | 1位 | 3位 |
| 糖度 | 平均 11 1回目 10 2回目 12 | 平均 9.75 1回目 9 2回目 10.5 | 平均 14.25 1回目 14 2回目 14.5 | 平均 7.5 1回目 6 2回目 9 |
| 女子みの 川頁位 | 3位 | 1位 | 4位 | 2位 |

※用意した糖度計は32度しかはかりません。

米の甘酒をそのままはかたら、32度を起えて正確な糖度
がはかりませんでした。そこで「かさじ」牌の水と甘酒
10gを混ぜるすめたものを糖度計ではかりました。

米



できろ前



できた後

スパゲッティ



春雨



できろ前



できた後

とうふ



5.分かったこと

めん類を甘酒にすると、甘くなる。

とうふの甘酒のとうふが固くな。たか水分があると、発酵しているときに外に出てくるということが分かった。

6.むずかしかったところ

水、米こうじ材料の分量をまかりでひらたりはかるところ。
表にまとめるとき平均をだしたり、味がいろいろあったから。

まとめるのがむずかしかったところ

7.おもしろかったところ

とうふ、米の水分が外に出てきたところ。
スパゲッティ、とうふがたくなったところ。

8.工夫したところ

スパゲッティ、春雨の大きさをそろえるために切ったところ
とうふをあたためるためにレンジで1分間600Wであたためた



においをかぐようす



まとめるようす