

炊飯器で『簡単甘酒』

滋味豊かな味わいを自宅でどうぞ

簡単レシピ
甘酒

まだまだ寒さの厳しい2月。今日は体の芯から温めてくれる甘酒を紹介します。栄養価が高く『飲む点滴』と言われる甘酒。この季節、風邪ひきさんにもぴったりの飲み物です。本城地区・下平にお住まいの本田三輪子さんは週に1度、自宅で甘酒を作ります。「炊飯器で作るんですけど、簡単過ぎてお話しするのも恥ずかしいくらい」と控え目な三輪子さん。今回は普通米から作ったもの（写真左）と、もち米で作ったもの（写真右）、2種類の甘酒を紹介してくれました。「特に準備はなくして、普通米は炊いたごはんを取り分

けるだけだし、もち米は炊飯器でおかゆを炊くだけ。あとはこうじを入れて混ぜるだけ」と三輪子さん。「でも砂糖は入れていないのに、こんなに甘くなるなんてね」と優しく微笑みます。温めていただく甘酒は滋味豊か。ほつと落ち着くおいしさです。そのまま飲んでもおいしい甘酒ですが、三輪子さんはちょっととひと工夫。毎朝、甘酒を使った特製ジュースを作っています。「体調を崩して食事がとれなくなつた母に、何か栄養をつけたいと思って。庭にある季節の野菜と果物、ヨーグルト、甘酒を入れるんですよ」。作り始めて数週間後、お母さんの体調がみるみるうちに回復し、その効果を実感しました。「甘酒は簡単に作れるし栄養価も高く、何より自然な甘さ。お料理にも砂糖がわりに使えば健康的ね」と穏やかに話す三輪子さん。皆さんもこの冬、甘酒で元気になりませんか。

スロー
Kushima slow food
旬を食べる
フード



本田三輪子さん
発酵食品を作るのが趣味です。ヨーグルトや塩こうじ、しょう油こうじ、トマトこうじなども作っているんですよ。

介してくれました。「特に準備はなくして、普通米は炊いたごはんを取り分



【甘酒】
ビタミンB群や食物繊維、アミノ酸、ブドウ糖を多く含んでいる。栄養剤としての点滴とほぼ同じ内容であるため「飲む点滴」と称される。



写真は生の米こうじ

●用意するもの

・米こうじ (生) 1合分

・お湯 300g

・お湯 800g

●つくりかた

①普通に炊いたごはん1合分を炊飯器の内釜に入れる。

②①に60℃に温めたお湯を入れ、軽く混ぜる。

③②に米こうじを入れ、かき混ぜたら保温モードで6時間おいてあがり（このときフタは開いたまま60℃を超えると甘みのない甘酒になる）。

常温で長時間おくとまでふきんをかぶせる。

*甘酒は冷蔵庫で保存。

常温で長時間おくと酸味が出るのを注意。

こゝろ弾む、ドラムのリズム

音楽の力を伝えたい

軽快なリズムを刻み、聴く人の心をウキウキさせるジャズドラム。今回は福島地区・小路でドラム教室を開いている古賀智行さんに、ジャズの魅力についてお聞きしました。

子どものころから打楽器に親しんでいた古賀さん。市民秋祭りではマーチングで太鼓をたたいていたそうです。「ドラムのリズムって人の心をウキウキさせるとと思うんです。特にジャズは、ほかのジャンルに比べると自由なところが好きですね」。その魅力を尋ねると「ジャズは瞬間芸術。アドリブの世界なんです」との答え。「ほかの演奏者、お客様と一緒に演奏を通して常に『会話』をしています。ときには自分でも驚くような良い演奏ができるときもあります。それが一番の魅力ですね」。

スロー
Kushima slow Life
名人に学ぶ
ライフ

以前は介護ヘルパーの仕事をしていました



古賀智行さん
ドラム教室のほかにお店やイベントなどでも演奏しています。顔を見かけたら気軽に声をかけてくださいね。

ていた古賀さん。音楽の持つ力を感じる瞬間があるそうです。「病院や介護施設に演奏に行くと、ほかのレクリエーションでは楽しめず、無表情だった患者さんたちも笑顔になるんです。音楽は人の感情に届くものなんだなとあらためて感じさせられます。少しでも皆さん的心を和ませることができます。『音楽で何か地域貢献がしたい。音楽には人を動かす力があります。地域を、串間を、もつと元気にしてたいです』。音楽である串間市を夢見て、古賀さんはうれしいですね」。そんな古賀さんには夢があります。「音楽で何か地域貢献

がしたい。音楽には人を動かす力があります。地域を、串間を、もつと元気にしてたいです」。音楽である串間市を夢見て、古賀さんはうれしいですね」。そんな古賀さんには夢があります。「音楽で何か地域貢献

THE SLOW LIFE



素早いスティックさばき。
この日の演奏もアドリブたっぷりでした。