



濃縮甘酒で作る黒ごまと黒豆のアイスクリーム

甘酒の自然な甘みとごまの香ばしさに、黒豆の甘納豆がアクセント。濃厚な味わいでお菓子作りや料理にも向く濃縮甘酒は、発酵器がなくても炊飯器で作れます。混ぜて凍らせるだけの簡単ヘルシーおやつ。暑い日の栄養補給にいかがですか？



【栄養価】（1人分）	脂質	11.5g
エネルギー	193kcal	炭水化物 17.6g
タンパク質	7.4g	食塩相当量 0.2g

材料（4人分）

- a) 甘酒（濃縮タイプ）…………… 200g
- 白ごまペースト…………… 大さじ2
- すりごま黒…………… 大さじ4
- 塩…………… ふたつまみ
- 絹ごし豆腐…………… 200g
- 黒豆甘納豆…………… 30g

使用したMOA自然食品

瑞祥きぬごしとうふ／塩・海っ子
／しぼり黒豆／味わいプレミアム
（白米）／乾燥米糀



オンライン
ショップ

【濃縮甘酒の作り方（作りやすい分量）】

- ① 米1/2合（75g）に水200mlを加えて炊飯。炊き上がった後内釜を取り出し、粗熱を取る（発酵が進んで甘くなるよう、常に60℃以下を保つ）。
- ② 内釜を炊飯器に戻し、乾燥米こうじ100gと水100mlを入れ、混ぜ合わせる。
- ③ 炊飯器を保温にセットし、ふたを開けたまま布巾をかけて6～8時間保温。時々かき混ぜ、甘みが出ていれば完成。

作り方

- ① 絹ごし豆腐はキッチンペーパーに包み、皿に乗せて600Wの電子レンジで2分加熱し、水切りをする。
- ② 黒豆甘納豆は粗く刻む。
- ③ フードプロセッサーかミキサーにa)と①を入れ、滑らかになるまでよく混ぜる。
- ④ ③をチャック付きの食品保存袋に入れ、②を加える。均等にならし、平らにしてチャックを締めたら冷凍庫に入れる。
- ⑤ 3時間程度凍らせる間に、2回ほど外側からもんで混ぜ合わせる。食べる時は少しやわらかくなるまで常温に置き、再度もみほぐして、滑らかになったら器に盛る。

利恵先生からのワンポイント

- ★ 液状の甘酒だとシャーベットのようになるので、市販品を使う場合は濃縮タイプを選びましょう。
- ★ お好みで黒蜜や蜂蜜をかけても。
- ★ 甘酒は冷凍保存ができます。ヨーグルトに入れて食べたり、果物や豆乳と一緒にミキサーで混ぜて、ほんのり甘いドリンクにするのもお勧め。砂糖代わりに煮物に加えると、優しい甘みになります。



金丸 利恵（かなまる・りえ）

おうちごはん研究者。管理栄養士。分子栄養医学研究会認定カウンセラー。食生活アドバイザー2級（FLAネットワーク協会認定）。国際薬膳食育師3級（国際薬膳食育学会認定）。スパイスコーディネーターマスター（SCA認定）。飲食業界にてメニュー作成やレシピ開発、イベント企画などを経験。現在はメタボ予防の特定保健指導や栄養コラムの執筆、オンライン料理教室、食育講座、健康的に痩せるダイエットプログラム、およびカウンセリングを開催。「楽しく作って、楽しく食べる！」「おうちごはんが一番のごちそう」をモットーに、簡単、おいしい、体が喜ぶ家庭料理を提案している。 <https://ouchi-gohan.net>