

編集部のお試しレポート

日時：平成27年4月7日

商品名：糀発酵玄米 玄米がユメヲミタ 490ml / 1,469円(税込み)

発売元：農業生産法人 株式会社山燕庵

今回のお試しレポートは、株式会社山燕庵の甘酒「糀発酵玄米 玄米がユメヲミタ」です(写真①)。酒粕をのぼして砂糖を加えた“甘酒”ではなく、糀でつくられた本物の甘酒です。

編集部スタッフのほとんどが、本物の甘酒の未経験者。“酒粕&砂糖”の甘酒の味のイメージしかないので、味の違いにまずはびっくりです。初めて飲んだ印象は、「美味しい！」「思っていた口当たりと全く違う！」でした。そして、本物の甘酒「玄米がユメヲミタ」の優しい甘さと香ばしい風味、滑らかな口当たりの虜になってしまいました。

「玄米がユメヲミタ」は、農薬・化学肥料に頼らない農法で育てられた、山燕庵のブランド米「コシヒカリアモーレ」の玄米(石川県産)を使用し、石川県金沢市の老舗・(株)ヤマト醤油味噌で製造されています。一般的な甘酒よりも茶色っぽいのは、玄米を使っているからでしょう。本物の甘酒経験者の編集部スタッフは、「他の甘酒よりもクリーミーでなめらか。それに、キャラメルのような香ばしい味がする」と感じたのは、醸造がヤマト醤油味噌の糀だからかもしれません。

最近、“飲む点滴”と言われ豊富な栄養素が注目されている甘酒は、江戸時代から夏バテを防ぐ「栄養ドリンク」として夏の風物詩だったようです。そのまま飲むのはもちろん、豆乳やヨーグルトを入れると飲みやすく感じるかも。さらに、砂糖を使わない自然な甘さは、飲み物としてだけでなく、お菓子づくりやお料理にも優れたものです。例えば、カップケーキづくりで、砂糖や牛乳の代わりに使ってみたら、適度な甘さにしっとりと仕上がりました。豚肉の生姜焼きで、砂糖やみりんの代わりに入れると、旨味たっぷりでしっかりとした味になりました。

含まれている栄養素は、糖質や脂質の分解、代謝を助け、新陳代謝を促進させるビタミンB群とアミノ酸が豊富と聞けば、やはり気になるのはダイエット効果です。ダイエットによいとして販売されているサプリメント剤は前述同様の成分を含んでいますから、上手に利用すればダイエット補助飲料としてよいかもしれません。ちなみに、甘酒100gのカロリーは81kcal程度。飲み応えがあり、栄養バランスも悪くないので、忙しい朝に一杯とか、甘みがしっかりあるので、小腹が空いた時のおやつ代わりに利用すれば健康的でしょう。

甘酒は家庭でも簡単にできるようですが、自分でつくるのは面倒という方は、山燕庵の、農薬・化学肥料に頼らない農法でつくられた玄米から作られた「玄米がユメヲミタ」をぜひ試してみてください。

