

伝えて
いきたい!

滋賀の伝統食材でスイーツ

第65回 甘糍で豆乳バナナスムージー

甘糍から作る甘酒は、万葉集では冬の季語として使われていましたが、いつの頃からか夏の季語になり、江戸時代後期の書物には、夏に甘酒を売り歩く人の姿が描かれています。現在ではほのかな自然の甘みが好まれ、含まれている必須アミノ酸の働きで疲労回復効果が期待される栄養補給食品として人気です。また、甘糍にはアルコール分が含まれていないので、赤ちゃんから高齢者までおすすめ食材です。

口栓付

加熱やお湯で薄めて甘酒が作れます

1094 冷蔵 糍や儀平

甘糍 400g

近江米だけで造った自然な甘みの甘糍。
ノンアルコール。

(215kcal・食塩相当0g/100g)

賞味期間:60日



約22cm

本体 **500**円
(税込 540円)

《材料》(作りやすい分量 2~3人分)

1094 甘糍 …………… 大さじ3~4

136 コープ毎日バナナ(大) …………… 2本

982 国産大豆の無調整豆乳 …………… 400ml

シナモンパウダー(好みで) …………… 少々

《作り方》

- 1 バナナは皮をむき、飾り用に少し取りおく。残りのバナナは厚さ5mm位にスライスし、ラップに平らに並べて包み、一晚凍らせる。
- 2 甘糍と豆乳は冷やしておく。
- 3 ミキサーに甘糍と豆乳を入れ、凍らせておいたバナナを半分くらい入れて攪拌する(バナナがかたい場合は、数秒ずつ回す)。残りのバナナも加えて全体がなめらかになったらグラスに注ぎ、取り置いたバナナを飾る。好みでシナモンパウダーを振る。



暑い日に元気の
つめた〜いドリンク♪