

酒粕

発酵食品ブームで、
去年は「塩麴」、「甘酒」
・・・そして最近のテレビの健康番組でも取り上げられているのが「酒粕」。酒粕とは日本酒などのもろみを、圧搾した後に残る白色の固形物のことです。

成分は炭水化物・蛋白質・脂質・灰分、他にもペプチド・アミノ酸・ビタミン・酵母などが含まれて、栄養素に富んだ食品として注目されています。

酒は昔から「百薬の長」と呼ばれ、その日本酒の薬効成分の多くは、麴、あるいは発酵過程で出来ています。また酒造りの「蔵人」さんのお肌が白くなめらかで美しいことから、お肌にいい！古くか民間療法で使われていたりもします。

今回は酒粕を使った料理をご紹介します。酒粕の料理といえば「甘酒」「粕汁」が主流ですが、ほかにもいろいろな調理法があります。「粕汁」は苦手～という方も、こんな料理ではいかがでしょうか。（編集部：工藤）



サバ
は缶詰を使えば、
下処理や味付けをする
必要なし！酒粕入りの
ソースと、少し甘めの
サバ缶がとっても
よく合います。

さばみその缶詰を使って簡単に！ ☆サバのみそドリア



『材料』

- ・サバ(みそ煮缶)
- ・1缶(200g入り)

<ホワイト酒粕ソース>

- 酒粕：30g
- バター：20g
- 小麦粉：大さじ2
- 牛乳：200ml
- 塩：少々
- ピザ用チーズ・80g
- ご飯：茶碗2杯分



① 酒粕は手で細かくちぎって牛乳に浸し、冷蔵庫に入れておく。オーブンを250℃に予熱し始める。



② <ホワイト酒粕ソース>を作る。

鍋にバターを弱火で溶かし、小麦粉を加えて木ベラで混ぜながら炒める。泡が細かくなったら「酒粕が入った牛乳」を一気に加え、強火にしてダマにならない様に泡立て器でよく混ぜ合わせる。塩少々加えて味をととのえる。



③ 耐熱容器にご飯を入れ、軽く汁気をきったサバ(缶)を入れる。その上から<ホワイト酒粕ソース>をかけてピザ用チーズを散らし、250℃に予熱しておいたオーブンで10～12分焼く。

みんなが大好きなカレーにも酒粕を○○

☆野菜カレー＝酒粕入り



- ① 野菜を切っておく。（玉ねぎ：みじん切り、にんじん、じゃがいも、れんこん：乱切りに、トマト：ざく切り）。
- ② 酒粕はお湯または温かい昆布だしに浸し柔らかくなるまで置きます。
- ③ 鍋に油を熱して玉ねぎをよく炒める。半分ぐらいのかさになったら、次ににんじん、じゃがいも、れんこんを炒める。トマトを潰しながら炒めたら、昆布だしを加えます。

④ 沸騰したらアクを取り、ローリエ、すり下ろした生姜の汁を加え、しばらく煮込みます。

⑤ ②の酒粕に白味噌を加え泡立て器などで混ぜ合わせ完全に溶かします。

⑥ 野菜に火が通ったら、カレー粉、醤油、すり下ろしたりんご、⑤を加え焦げないように弱火で煮ます。お好みの辛さに合わせてりんごの量は加減してください。

※市販のカレールーを使うより、ずっとヘルシーであっさり仕上がります。

『材料』

- ・玉ねぎ：小4個
- ・にんじん：中4本
- ・じゃがいも：6個
- ・れんこん：200g
- ・トマト：1個
- ・昆布だし：4カップ
- ・生姜：1かけ
- ・カレー粉：大2と1/2
- ・酒粕：50g
- ・白味噌：大1と1/2
- ・りんご：1/2個
- ・薄口木桶醤油：大2

簡単なデザートも○○○ ☆甘酒のデザート



酒粕
とゆで小豆の意
外な組み合わせで
すが相性はGOOD！
ほんのり甘いデ
ザート。

『材料』

- ・酒粕：30g
- ・水：100ml
- ・砂糖：大さじ2
- ・牛乳：100ml
- ・塩：少々

<白玉団子>

- ・白玉粉：40g
- ・水：大さじ2
- ・ゆで小豆：大さじ3～4
- ・きな粉：適量



① <白玉団子>を作る。
白玉粉に水を少しずつ加えながら、耳たぶ位の固さになるまで練り合わせ、6個に丸める。中央を少しへこませながら熱湯に入れ、浮いてきたらそのまま1分ゆで、冷水に取る。



② 酒粕は包丁で刻み、水と共に小鍋に入れ、中火にかける。煮立ったら火を弱め、蓋をして5～6分煮て火を止める。



③ 木ベラ等でダマをつぶし、砂糖、牛乳、塩を加えて再び火にかけ、フツフツとしてきたら火を止める。



④ 器にゆで小豆を分け入れ、③の汁を注ぎ入れる。
白玉団子を添え、きな粉を掛ける。

簡単、簡単○○○

☆きゅうりの粕漬け



① キュウリを切る。

② 塩9g＋砂糖9g＋切ったキュウリを袋に入れもみ、一晚冷蔵庫で寝かせて水分を出します。

③ ②のキュウリの水分をペーパーでふきとり、酒粕＋みりん大2＋酒大2とビニール袋の中でもみこみます。一晚、二晩と経つほど漬かりおいしくなります。

『材料』

- ・キュウリ：3本
- ・酒粕：100g
- ・砂糖：9g
- ・塩：9g
- ・みりん：大2
- ・酒：大2
- ・ビニール袋

たまにはこんな味で○○○

☆酒粕の パンケーキ

『材料』

- ・卵：1個
- ・ハチミツ：大2
- ・牛乳：100g
- ・酒粕：100g
- ・薄力粉：200g

食べ
ると酒粕の香
りがするのです
が、メープルシロ
ップと酒粕って意外
と合います。



① 薄力粉をふるって加えてサックリと混ぜる。

② 卵とハチミツを混ぜたところに牛乳と酒粕を加えて均一になるまで混ぜる。



④ 発酵した生地をつぶさないようにそっとすくって、弱めの中火で熱したフライパンに落とす。蓋をして表面がぶつぶつしてきたら返してじっくり焼く。竹串をさしてくっついてこなければ焼きあがり！

③ 室温（18℃くらい）に12時間おいて2～3倍の体積になったら、フライパンで焼く。（夜に仕込んでおけば、翌朝焼くだけです。）



⑤ バターとメープルシロップをたっぷりかけていただきます

粕汁が苦手でも、こんなスープなら○○○

☆大根とひき肉の酒粕スープ



大根
の代わりにカブ
でもOK。身体を内
側から温めてくれ、
コクと風味が広がる
スープです。

① 大根は皮をむき、1cm角に切る。
鍋にゴマ油を中火で熱し、鶏ひき肉をポロポロになるまで炒め、火がしっかり通ったら、水を加える。



② 煮たったらアクを取り、大根を加える。大根に火が通ったら、酒粕とみそを加えて煮溶かす。



③ 生姜汁と刻みネギを加え、しょうゆで味を調え器に注ぐ。