



当院キャラクター「ほねボーヤ」

ごとう整骨院News

<http://www.goto-hand.com/>

Vol, 54 5月号

〜甘酒を作ろう〜

先日、院長の家にお邪魔した際に、奥様が麹から作った「手作り甘酒」をご馳走になりました。

米と麹と水しか使わずに作ったこのことですが、物凄く甘い！

砂糖も使っていないのに甘くて、その甘さがとてもやさしい甘さなんです。いかにも身体によさそうな甘さ…まさにそんな感じでした。

本当に美味しくて、自分でも作ってみようと思いい、作り方を調べて見ました。

院長の奥様はヨーグルトメーカーで作ったそうなのですが、家にはない…

と聞いてネットでいろいろ調べていたら、どうやら

炊飯器で作れる

らしい。さっそく休みの日

に麹を買いに行き、炊飯器で作ったらびっくりで美味しかったーめっちゃくちゃうまい♪

息子もパクパク食べて大喜び！酒粕から作るものではないので、アルコールもないですから小さなお子様にも安心な食べ物です♪

さて、作り方ですがめっちゃくちや簡単！

用意するもの

米…一合

麹…乾燥タイプ

200g

米一合を3号分の水を入れて炊きます。(おかゆを作ればOK)

炊けたら60℃まで冷めます。この温度が重要で、高いと麹の菌が死んでしまい、低いと発酵しづらく酸っぱくなってしまう。

温度計があればしっかりと測り、なければ指を入れて三秒くらい入れてもらえる程度の温度にしましょう！(家の

には温度計がなかったため、この方法でやりましたが上手くできませんでした。そしたら麹を入れて、混ぜます。

しっかりと混ぜたあとは炊飯器の保温ボタンを押し、**ふたを開けて**ふきんをかぶせて5〜6時間待ち、甘くなったら完成！途中で2〜3回混ぜましょう！

こんな簡単に出来る甘酒ですが、とっても栄養豊富。「飲む点滴」と言われるほど点滴と同じ栄養が含まれています。

肥満抑制効果、腸内環境の改善、夏バテやかぜ予防、美肌にも効果があるといわれていますーシミやくすみを抑える成分が含まれているそうです！

皆さんも簡単にできる甘酒を作って、身体の中から外から健康になりましょう♪

作り方がわからなかったら、院長の奥さんか僕に聞いてください。

(副院長 長谷川)

ごとう整骨院

携帯サイト



診療時間

9:00 ~ 12:30

15:00 ~ 20:00

土曜日は午前中のみ

日曜・祝祭日は休診

自律神経リラクゼーション療法は当院の

独自療法です。他院では受けられません!!!

今月院長は7・21(水)がお休みです。

キュウノウツオ-ゴトウ
048-942-0510

診療時間のみ受付です