



さかがす 酒粕

あらい食人

柿崎和江

日本酒を作る過程でドロドロで白濁した液体（もろみ）を、搾って透明な液体（日本酒）と、搾りカス（酒粕）に分けた際にできるものです。

酒米を醸造すると重量比で 25%ほどの「酒粕」が取り出され、その成分は水分・炭水化物・蛋白質・脂質・灰分となっていて、他にもペプチド・アミノ酸・ビタミン・酵母など豊富な栄養素が含まれているので、食品としての価値が見直されている食材です。

- ①アミノ酸が白米に比べて 500 倍以上も含まれています！**体をつくる良質なタンパク質、「必須アミノ酸」9 種類**が入っています。
- ②酵母菌のアルコールや乳酸菌の乳酸などが他の菌を抑制し、**保存性**が増します。
- ③酵素やアミノ酸などで**栄養が豊富**です！
- ④酵素が消化、吸収を助け、**便秘解消**になります。
- ⑤コレステロールを下げて**血液サラサラ**になる！
- ⑥便秘解消で**肌のツヤ**も増してきれいになります。
- ⑦発酵食品は**料理にコク**を出し**旨み**を増します。

簡単調味料

塩酒粕・・・ 酒粕 100g 水 100g 塩 30g

醤油酒粕・・・ 酒粕 100g 醤油 100g

味噌酒粕・・・ 酒粕 100g 味噌 100g みりん 50g 酒 50g 砂糖 20g