

## 寒 糰 の 素

### 材 料

米糰	750g
もち米	5合 (750g)
塩	750g
砂糖	1kg

### 作り方

もち米を普通に炊いて塩と砂糖を混ぜ合わせ、70℃位に冷めたら糰を混ぜ合わせて3ヶ月くらい置く(1日1回毎日混ぜ合わせる。)冬の寒い時に作る糰です。夏場は冷蔵庫に入れて保管してください。塩糰よりまろやかな味です。(個人の感想)

※ 糰・もち米・塩同量(750g)に砂糖1kgと覚えておくとよい

野菜・・・カブ・人参・セロリ・大根・キュウリなどをビニール袋に入れて良く振ってから冷蔵庫に入れておくと2時間くらいで美味しい漬物になります。  
肉・魚・・・材料の1割位の寒糰をよく混ぜ合わせて一晩おいてから焼くととても美味しく身がふっくらと柔らかく出来ます。

## 夏バテ防止に飲む点滴甘酒作り

### 材 料

米糰	300g
もち米	2合 (300g)
湯冷まし	300cc
※材料は1・1・1です	

### 作り方

もち米は柔らかめに炊いて、湯冷ましを混ぜて全体の温度を70℃位まで冷ました後、糰を入れよく混ぜ合わせる。炊飯器の保温機能を入れて途中、何回かかき混ぜて様子を見る。(蓋は軽くあけておいた方がよい)お待たせしました5~6時間後、美味しい甘酒の出来上がりです。

材料の割合はいろいろあるので自分の好みに合う割合を探してください。  
美味しい甘酒が出来る温度は50~60℃です温度が高いようなら途中かき混ぜて調節します。  
甘酒と水を1対1の割合でミキサーにかけて冷やして飲むと夏にピッタリで夏バテ予防や美容にとっても効果的です。  
絹ごし豆腐 1対甘酒 1の割合で良くつぶして冷凍庫で2時間固めれば、甘酒アイスの出来上がりで夏場にもさっぱり食べれます。