

## ○ 活動報告

### 「甘酒」

氏名：青木 誠治 職業：青木クッキングスクール 理事長 都道府県：石川県

平成31年1月18日(金)はMROラジオ「おいね★どいね」の「ふるさと味の世界遺産」のコーナーで「甘酒」の話をさせていただきました。

酒処の石川県では板酒粕からの甘酒文化が残っていますが、全国的には米麹からの甘酒が主流です。元々は酒蔵が夏の副業として甘酒を製造し、夏バテ防止・暑気払い・熱中症予防などのため甘

酒売りの行商が出ていたほどで、俳句でも甘酒は夏の季語になっています。小寒から20日の大寒、そして立春までが寒中・寒の内、昔から雑菌の混入の少ない時期として多くの発酵食品が寒仕込みされていました。甘酒は海外ではジャパニーズヨーグルトとも呼ばれ、その機能性は高く「飲む点滴」「飲む美容液」とも言われています。コラーゲンやタンパク質を作る栄養素で美肌効果やメラニン除去、整腸作用、ストレス軽減などその効能は多くあります。糖分が多く、缶コーヒーなどの2倍以上の糖分ですが、ブドウ糖が多く、消化吸収が早いので、素早い血糖値の上昇と食物繊維の影響で満腹感が得られ、食事を減らすダイエット効果があると言われています。ただし、飲み過ぎには要注意です。朝飲む甘酒はすぐに脳を活性化するので受験生には最適です。自家製の甘酒で特に板酒粕の場合にはアルコールが残存する可能性があるため、これも飲む量には要注意です。などなど石川県の発酵食文化、甘酒文化について発信させていただきました。

