伝統を守り伝える 鹿児島の発酵食

第6回

甘酒・ミキ

古くから発酵という食文化が息づく鹿児島。連綿と受け継がれてきた“発酵食品”の魅力を掘り下げ、シリーズでご紹介します。

主に冷やして飲むミキと冬は温めてもおいしい甘酒

米から作る伝統発酵飲料

古くから神事や伝統行事で振る舞われる白い飲み物。甘酒とミキは、どちらも米を原料に作られていて、栄養豊富な発酵飲料として鹿児島の生活の中に受け継がれています。

甘酒は、日本古来のスーパーフードである「麹」と米と水だけで作られ、発酵の過程で麹がブドウ糖や必須アミノ酸、オリゴ糖などを生み出し、豊富な栄養を含むことから「飲む点滴」とも呼ばれています。鹿児島では、秋の豊年祭で甘酒を神様に供え、振る舞う風習があり、昔は多くの家庭で手作りされていました。最近では、完成までに手間暇がかかることから、麹屋やみそ・醤油屋、焼酎メーカーが作るものを購入する家庭が主流となっています。

生きた酵素を取り入れられるよう加熱殺菌がされていないため、消費期限が短い商品が多い

ミキは、奄美大島に古くから伝わり、神様に奉納する「御神酒（おみき）」に由来しています。麹を使用せず、米と生のサツマイモを乳酸発酵させて作り、発酵が進むとヨーグルトのような酸味が出てきます。現在、島内で10社ほどがミキを製造しており、果汁入りの飲みやすい商品なども開発されています。伝統行事で振る舞われたり、夏バテ予防や産前産後の栄養補給のために飲まれるなど、奄美大島を代表する「ふるさとの味」の一つとなっています。

甘酒やミキは飲むだけでなく、料理の調味料としてもおすすめです。砂糖の代わりに使用して、さまざまな食材と一緒に摂取するなど、健康的な食生活に生かしてみませんか。

甘酒・ミキができるまで

甘酒

甘酒はまず、温度や水分などが均等になるように米麹の手入れを行う

◆米麹に米を加えて混ぜる

ほぐした米麹に米を加えてよく混ぜる

◆米を炊く

柔らかめに炊いた米を少し冷ます

ミキ

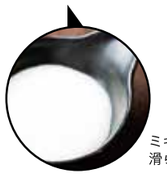
◆サツマイモを加えて混ぜる

すりおろした生のサツマイモを加えて、さらっとするまでよく混ぜる

◆発酵

・甘酒は、適温（55～60度）を保ちながら1晩寝かし、糖化させる
・ミキは、常温で24～36時間ほど発酵させる

◆完成



ミキサーにかけると滑らかな飲み口に

料理 甘酒・ミキの栄養や効能を知って、普段の食事に取り入れてみよう

甘酒やミキは、原料の米が発酵されることで、でんぷんがブドウ糖やオリゴ糖に、タンパク質がアミノ酸に分解されて吸収しやすい状態になるため、胃や腸に負担をかけずに栄養補給できます。分解されてできるオリゴ糖や食物繊維は善玉菌のエサとなるので、おなかの調子を整えることにも有効です。

菌は熱に弱いため、そのまま飲むのがおすすめ。味が苦手という方は果汁やフルーツジュースと混ぜて飲むとさわやかになります。また、ヨーグルトやスムージーに使用すると砂糖を控えることができます。

教えてくれたのは KAGO食スポーツ

管理栄養士の資格を持つスタッフが、それぞれの目標達成に合わせた栄養サポートを行っている。

@kagosyoku.spo

おすすめ簡単レシピ

甘酒リンゴスムージー

（材料：2人分）
・**甘酒** 200ml
・**リンゴ** 1玉

リンゴは種を取り、皮ごと切って、甘酒と一緒にミキサーに入れる。リンゴの皮に含まれる栄養も一緒に取れて◎。

甘酒イチゴアイスクリーム

（材料：2人分）
・**甘酒** 200ml
・**イチゴ** 50g

イチゴを小さく切り、製氷皿に入れる。甘酒を製氷皿に流し込み、冷凍庫で凍らせるだけで、大人のアイスの出来上がり。

提供：西酒造

グルメ 甘酒を使った料理をいただけるお店をご紹介します

重ね煮日替わりランチ（デザート付き）

さまざまな発酵食品を使い、素材が持つうま味を存分に引き出した「からいも」のランチプレート。甘酒煮や甘酒ケーキをはじめ、「寝かせ玄米」や醤油麹、塩麹を使ったおかずなど、見た目も味も良い料理を楽しんで。

こだわり食と発酵食の店 からいも

鹿児島市城西1-4-8　☎099-204-0731
11:30～14:30（予約優先）　休／月曜、日曜、祝日

詳しくはWEBへ

体験 甘酒について学び、手作りしてみよう

1人 2200円（税込）（2人～／1週間前までの要予約）

麹資料館の見学通路

河内菌本舗の「甘酒マイスター」が教えてくれる甘酒教室は、無添加の新鮮な甘酒作りを体験できる。バレルバレープラハ＆GENでは、体験後、種麹について学べる工場や資料館の見学ができ、レストランで甘酒カレーもいただける。

バレルバレープラハ＆GEN／麹の館

霧島市溝辺町麓876-15／鹿児島市清水町13-30
☎0995-58-2535
9:00～17:00

詳しくはWEBへ

買う 甘酒やミキを購入できるお店をご紹介します

奄美大島の食材を使ったヘルシー料理を提供

奄美大島出身の店主が開発した「キミニミキ」は、ミキを飲みやすくアレンジした商品。さっぱりとした生姜味の「白ミキ」と、レモンと竹炭を加えたさわやかな味わいの「黒ミキ」の2種がある。飲み比べもおすすめ。

奄美料理 -KOYOMI- 暦

鹿児島市千日町12-1 天文館かごしま横丁1階
☎099-295-0213
17:00～23:00
休／火曜

詳しくはWEBへ

隣に石蔵が建つ店舗では、自然食品なども販売

九州産の米を使い、砂糖は使わず麹の力だけで甘さを引き出した老舗麹屋が作る甘酒は、昔ながらのもち米入り。好みで米粒が残ったタイプと、粒のないタイプを選べる。

はつゆき屋

日置市伊集院町下谷口2155
☎0120-371-113
9:00～19:00
休／日曜、祝日

詳しくはWEBへ