

甘酒

伝統的な「麴甘酒」と
香りよい「酒粕甘酒」

メディアなどで効能が取り上げられ、再び人気が高まっている甘酒。その歴史は古く、日本書紀には古代から愛飲されてきたことが記されています。

甘酒は大きく分けて、2種類あります。ひとつは米と米麴を原料とし、アルコールを含まない「麴甘酒」。もうひとつは「酒粕甘酒」で、酒粕にほとんど甘味がないため、砂糖を加えて造ります。こちらアルコールはほとんど含みません。

「飲む点滴」ともいわれ、疲労回復に効果がある飲み物として再注目されている甘酒。米麴や、日本酒造りの過程で出る酒粕を使って造られます。

取材・文／加藤恭子 イラスト／SHUN NAKAO

甘酒の原料はお米。日本酒向けに栽培される酒造好適米も使われます。

ふりだし

精米
洗米

蒸米

お米に水を吸わせてから、甑（こしき）という大きなせいろや蒸米機で蒸します。

麴菌散布

米麴と
酒粕の違い

「米麴」とは蒸した米に麴菌を繁殖させたもの。ご飯やかゆに米麴を混ぜ、保温しておくと米のでんぷんが糖化されて、一晩で甘酒ができあがります。一方、日本酒を搾ったあとに残るものが「酒粕」。日本酒のふくよかな香りとコクが特長です。

加糖
加熱

あがり

加水
保温

米麴

麴菌と酵母の働きを利用し、アルコール発酵させる日本酒。その過程で作られる酒粕には、よい風味とともにビタミンなど豊富な栄養が含まれます。

搾り

酒母造り

甘酒や日本酒だけではなく、みりんや味噌など日本古来の発酵調味料の原料としても米麴は欠かせません。麴菌の働きにより自然な甘さが作り出されます。

麴菌繁殖

麴造り

日本酒

もろみ

酒粕

写真提供／白鶴酒造株式会社



おいしく飲んで健康管理 甘酒パワーで 風邪予防

冬の風邪予防に役立つといわれる甘酒。
体に作用するメカニズムについて、
専門家にお話を伺いました。

1969年生まれ。東京農業大学農学研究科
醸造学専攻修士課程修了。発酵による食材の
変化、味の解析や味覚のしくみなど、「発酵」と
「味」について多方面から科学的にアプローチ



東京農業大学教授
前橋健二さん

腸内細菌の働きを活発にし、血中コレ
ステロールを排出する働きもあります。

酒粕甘酒の甘さはほとんどが砂糖に
よるものですが、消化に耐えるレジスタ
ントプロテインが豊富に含まれ、やはり

100種類以上の酵素が
消化を助け、免疫力を向上
させる働きがあります。

ちよい足しでおいしく効果的に

生姜



生姜に含まれるジンゲ
ロールと呼ばれる成分が、
血行を促進。甘酒と組み
合わせれば体の中からぽ
かぽかと温まります。

フルーツ



イチゴやマンゴーなどを
加えてミキサーで攪拌
すれば、スムージーのよ
うなフルーツ甘酒ので
きあがり。ほかにも旬の
果物でお試しを。

ヨーグルト



麹甘酒に含まれるオリゴ糖にはビ
フィズ菌を増やす作用があり、
ヨーグルトと摂取することで、整腸
効果がより期待できます。

抹茶



ビタミンCやカテキンなどが含まれて
いる抹茶とのミックスもおすすめ。抹
茶の苦味が加わり、独特の甘さが苦
手という人にも飲みやすくなります。

酒粕甘酒と麴甘酒 好みの味はどちら？

ふだん何気なく口に入っている甘酒ですが、製法も味わいも異なります。
その違いを知り、目的や気分に応じて飲み分けてみては？

撮影／加藤熊三

麴

江戸時代後期から続く
「室」での糴づくり

1846(弘化3)年に創業し、神田明神
の鳥居近くで糴甘酒を造り続けている老
舗。6代目主人の天野博光さんをはじめ
4人の職人が、地下6mの「室」と呼
ばれる創業時からある地下室で約20時間
かけて米糴を造っています。同量の米と
米糴を混ぜて60度の温度で約10時間発酵
させると、優しい甘さの風味豊かな看板
商品「明神甘酒」ができあがります。

東京

天野屋



東京都千代田区
外神田2-18-15
TEL.03-3251-7911

酒粕

日本酒の風味が芳しい
酒粕で造る甘酒

大関



兵庫県西宮市
今津出在家町4-9
TEL.0798-32-2016
(お客様相談室)

1711(正徳元)年に創業し、「大関」
の商標で親しまれている酒造メーカー。
1974(昭和49)年にワンカップタイ
プの甘酒を販売開始して以来、蔵元なら
ではのしぼりたての酒粕を使用した甘酒
が人気。しぼりたて原酒の量り売りや日
本酒を使ったお菓子販売している直営
店「関寿庵」では、併設の喫茶で酒粕甘
酒を味わうことができます。

左／ストレートタイプの「おいしい甘
酒」参考小売価格600円(950g、税別)
右／しぼりたての新鮮な酒粕に、生
姜とハチミツのまろやかな甘さを加
えた「大関甘酒」参考小売価格115
円(190g、税別)



関寿庵／兵庫県西宮市
今津出在家町3-3
TEL.0798-32-3039



神職や巫女による年末恒例の甘酒仕込み 熊本・阿蘇神社



四斗樽に入れた炊きたてのもち米と麴を
竹の棒で混ぜあわせ、発酵させるための別
の容器に移す作業を一日4回行います

正月の初詣客に振る舞うため、神へ
のお供え物を調理する神饌所(しん
せんじょ)で、神職や巫女らが3万
人分の甘酒を造ることが年末の恒例
行事となっています。「阿蘇は寒冷地
のため、参拝客を温かくもてなした
い」と、戦後から始まったそうです。



←店内の喫茶部でい
ただける明神甘酒「温」
400円(税込)。参拝客
に親しまれています

↓併設の売店ではパッ
クの明神甘酒を販売



左／「ストレートタイプ」
1,000円(150g×4パック、
税別)
右／2倍の水で薄める
「甘酒の素」780円(350g、
税別)

