



# 栄養のしおり

帯広厚生病院 栄養科

2024年

11月1日



## 発酵あんこ

発酵あんこは「麴あんこ」とも呼ばれ、ゆで小豆と米麴を発酵させて、自然の甘みをつけたあんこのことです。麴あんこは米麴に含まれる酵素により、糖化作用が起こり小豆のでんぷんが糖に代わり、砂糖を使用しなくても甘みができます。通常あんこを作る際は大量の砂糖を使用しますが、麴あんこは砂糖を使わないためダイエット向きです。

## 小豆の栄養

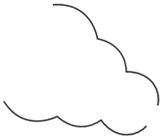
小豆は糖質と食物繊維で構成される炭水化物が主体の豆です。高たんぱく・低脂質で、ビタミンやミネラルを含む健康維持に最適な食品です。

<注目したい栄養素>

- ・ビタミンB群…エネルギーや物質の代謝を助ける
- ・カリウム等のミネラル…体の調子を整える
- ・食物繊維…便秘予防
- ・ポリフェノール…抗酸化作用



## 発酵あんこの作り方



### 材料

・小豆	200g
・乾燥米麴	200g
・水	700ml
・塩	ひとつまみ
・煮汁	60ml

①洗った小豆と小豆がかぶる程度の水を鍋に入れ沸騰したら5分煮る。小豆をざるにあげ、煮汁は捨てる。(渋みをとる作業) ②小豆を鍋に戻し、水700mlを入れ火にかける。沸騰したら弱火で40-50分小豆が柔らかくなるまで煮る。③小豆と煮汁に分け50-60℃になるまで冷ます。④米麴と小豆を煮汁を加えながらよく混ぜる。※必ず50-60℃まで冷ましてから、煮汁はひたひたにならないように注意。⑤炊飯器で蓋を開けたまま濡れ布巾をかけて8-10時間保温。※8-10時間の間に何回か混ぜる、布巾は乾いたら濡らす。⑥8-10時間経ったら塩を混ぜて完成。※冷蔵で1週間程度保存可能 水っぽくなった場合は出来上がり後に火入れをして水分を飛ばす。

### 参考・引用

<https://www.mame.or.jp/> 日本豆類協会  
<https://www.imuraya.co.jp/> 井村屋株式会社



ホームページ



Instagram



facebook

過去の栄養のしおりをご覧になりたい方は  
こちらのQRコードから！