

高根沢のお米で作る! フローズン甘酒

～元気メニュー開発プロジェクト～

作り方

- ①といだ米を炊飯器に入れ、「おかゆ」の水加減で炊く。
- ②炊けたおかゆをかきまぜてあら熱をとり、米麴を混ぜる。
- ③炊飯器のフタを開けたまま布巾をかけ、保温で8時間ほどねかせ、甘酒にする。
(途中、数回かき混ぜて)
- ④できた甘酒を、トレイや袋に移し、凍らせる。
- ⑤凍った甘酒と同量の牛乳をミキサーなどで混ぜればできあがり♥
※甘みが足りない時は、砂糖などを混ぜてください。



いにしえより代々、おひさまと、水と、土に感謝しながら様々な農作物を作ってきた高根沢。そんな町の魅力を県内に広く伝えていく、レディオ・ベリー（エフエム栃木の番組「たんたんCafé」）パーソナリティの「いつみん」こと五十嵐愛さんが、今年も名物メニュー開発に取り組んでいます。

様々な試行錯誤の中で、高根沢のお米を使った「甘酒」をベースにしようにというアイデアが生まれ…

材料

高根沢の米…1合
米麴…200g
牛乳
砂糖またはガムシロップ（お好みで）



高根沢町の情報番組「高根沢たんたんCafé」
毎週水曜日12時からFM栃木で放送中!!



甘酒は昔、夏バテ防止ドリンクとして飲まれていました。今回開発したフローズン甘酒は、元気があつぷむらの夏祭り販売されることになりました。ご家庭でも、作ってみてください。



夏の元気があつぷむら

夏祭り&ミニ花火大会

◆日時 8月13日（火）

★模擬店 16時～

★花火プレゼント 19時30分～

小学生以下のお子様へ（先着順）

★ミニ打上花火大会 20時30分～

ブルーベリー摘み取り体験

◆日時 8月末まで

10時～12時（土・日・お盆期間中は14時まで）

※生育状況により、日時が変更になる場合があります。

◆料金 550円

手ぶらでバーベキュー

調理セットから種類豊富な肉、野菜、飲み物などをそろえています。手ぶらで来て、親水公園でバーベキューをお楽しみください。

◆期間 8月末までは毎日

9月～10月は土・日のみ実施

◆利用時間 11時～16時のうち2時間

◆利用人数 3名以上

◆申込期限 利用日の3日前まで

※食材の持ち込みはご遠慮いただ

いています。

◆申込み・問合せ先

元気あつぷむら ☎676-1126