

開成町諸君に告ぐ。

「はっこう大作戦」とは、東京農業大学醸造科学科、吉田島高校、瀬戸酒造店、地域住民の有志が一緒になって、発酵をテーマとして、自らが健康になることと開成町の特産品を作することを目的に、瀬戸屋敷に集い、繰り広げられている活動のことである。

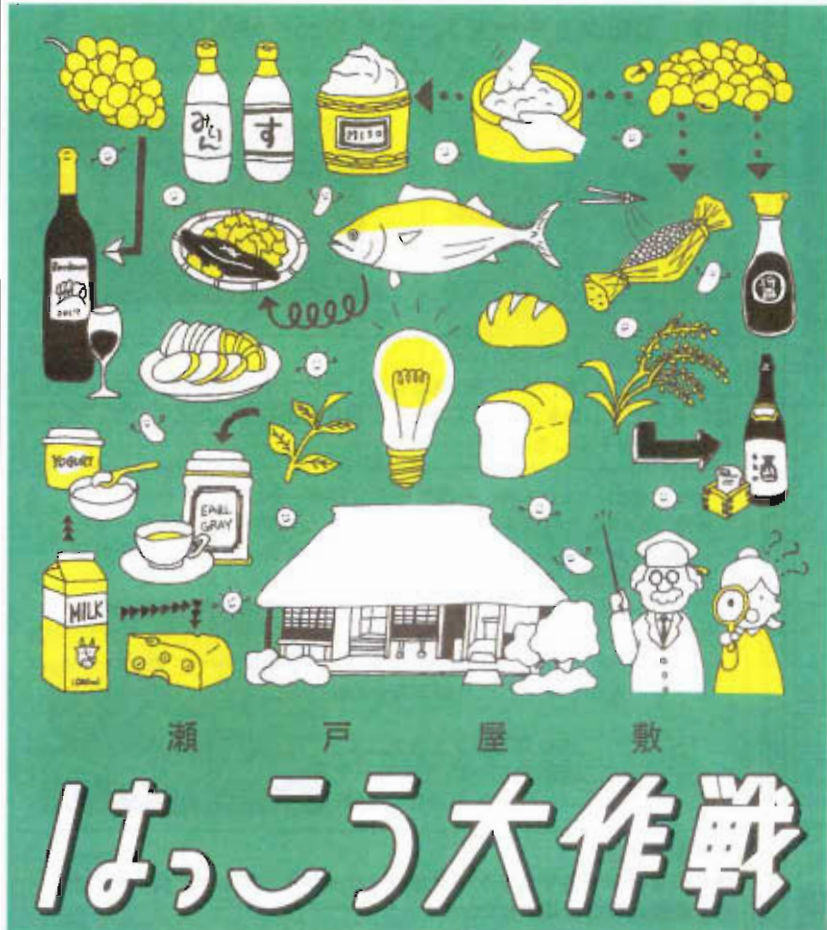
延長戦では、瀬戸酒造店の酒田錦の酒粕を使って、オリジナルメニューを試作してもらうミッションを提示したところ、17種類のレシピが集まった。

本紙は試作レシピを提供いただいた方々に感謝の意と、開成町の住民の方々に酒粕をもっと身近に感じてもらいたいという思いを込めて、レシピを公開するものである。

本レシピはあくまでも一般の方を中心とした試作のレベルであることをご了承いただきたい。

なお、これから始まる「はっこう大作戦2」では、酒粕をテーマにプロの先生方と一緒に学んでいくことになるので乞うご期待。

作戦司令 あしがり郷瀬戸屋敷総支配人



—延長戦レポート—

① 酒粕ババロア

(材料)	
生クリーム	100cc
ゼラチン	5g
水	大さじ3
酒粕	50g
砂糖	45g
水	200cc



(作り方)

1. 生クリームを8分だてにする
2. 酒粕に砂糖と水を加えミキサーにかける
3. ゼラチンを湯せんする
4. 1の生クリームに2を加え、人肌よりやや熱くした3を加える
5. 型に4をいれ冷やす

(支配人感想)

まさに酒粕ババロア！大人の味でした。

② 豆腐の酒粕味噌漬け

(材料)	
豆腐(2~3時間水切りしたもの)	1丁
酒粕	大さじ3
味噌	大さじ3



スライスマトとの相性抜群

(作り方)

1. 酒粕と味噌を合わせる
2. キッチンペーパーで豆腐を包み、1をまんべんなく塗りなじませる
3. 2をファスナー付ビニール袋に入れ、空気を抜いて閉じる
4. 冷蔵庫で7日間保存する
5. 薄くスライスして、黒胡椒、わさび醤油、柚子胡椒などで仕上げる

(支配人感想)

とろりとした豆腐に酒粕の上品な香りと味噌の味がマッチして、上質なチーズのようになっており、とても美味しくいただきました。

③ 酒粕シフォンケーキ

(材料)

卵黄	4ケ	A
砂糖	50g	
油	80g	
酒粕	50g	B
水	95g	
卵白	6ケ	C
砂糖	70g	
塩	少々	
粉	120g	D
BP	3g	



(作り方)

- Aを混ぜ合わせる
- BをAに加える
- 砂糖を少しずつ加えながらCでメレンゲをつくる
- Cの1/3と1を混ぜあわせる
- D1/2を4に加える、その後Cの1/3を加え混ぜあわせ更にDの1/2を加える
- 最後に残りのCを合わせる
- 170℃のオーブンで40分程度焼く

(支配人感想)

酒粕は焼き上がりをしっとりさせる効果があるようです。しっとり、かつ、ふわふわでした。

⑤ チョコチップバナナ入り酒粕マフィン

(材料)

ホットケーキミックス	200g
酒粕	50g
牛乳	100cc
卵	1個
バター	15g
バナナ	1本
ベビーチョコ	1箱



(作り方)

- 牛乳を温め、酒粕を入れ、ミキサーなどで溶かす。
- バターを湯煎し、バナナを食べやすい大きさに切る。
- すべてを混ぜ合わせ、型に入れる。
- 180℃のオーブンで20分焼く。

(支配人感想)

酒粕の香りとほろ苦さに、バナナとチョコチップがうまく調和しており、とても美味しくいただきました。

⑦ 酒粕トリュフ

(材料)

チョコレート(板)	150g
酒粕	50g
日本酒	50cc
生クリーム	50cc
純ココア	



(作り方)

- チョコレートを細かく刻む
- 酒粕と日本酒をレンジで1分程度加熱しよく混ぜる
- 1を湯せんにかけて滑らかにし、2と生クリームを加えよく混ぜ、粗熱を取る
- 容器に3を流し平たく均一にして、冷蔵庫で冷やし固める
- 好みの大きさにカットしてココアをまぶす

(支配人感想)

生チョコに酒粕が加わり、ブランデーとは少し違う上質な香りを感じる一品でした。プロ級のクオリティでした。

④ 酒粕蒸しかのこ

(材料)

ホットケーキミックス	200g
牛乳	200ml
酒粕	50g
ゆであずき	50g



(作り方)

- 酒粕、牛乳、あずきをミキサーに入れて、しっかり混ぜ合わせる
- ホットケーキミックスに1を加え、だまがなくなるまでよく混ぜ、その後ゆであずきを加える
- 型に2を流し、湯気の立った蒸し器で30分蒸す

(支配人感想)

蒸しパンはふっくら焼き上げるために、酒粕の分量を工夫されており、美味しく出来上がっていました。

⑥ 酒粕いろいろ漬け

(材料)

酒粕	100g
みりん	大さじ1
塩	少々
お好みの食材(豆腐やゆでたまごなど)	



(作り方)

- 酒粕を電子レンジで30秒加熱して、みりんを加えペースト状にする
- お好みの食材と容器の中に入れ、冷蔵庫で4日寝かせる

(支配人感想)

酒粕の香りがとても感じられる一品でした。塩味が加わるとさらに美味しくなりそう。

⑧ 炊飯器で作れる酒粕チーズケーキ

(材料)

クリームチーズ	150g
酒粕	50g
ホイップクリーム	200cc
小麦粉	大さじ3強
砂糖	100g
たまご	3個
塩	少々



(作り方)

- 材料をすべてミキサーに入れて、しっかり混ぜ合わせる
- 炊飯器に1を入れ、炊飯を開始
- 炊き上がったたら5~10分冷まし、もう一度炊飯を開始する

(支配人感想)

クリームチーズと酒粕の相性が抜群。難しい焼き加減を炊飯器で見事に工夫されていました。

⑨ 抹茶入り酒粕バークドチーズケーキ

(材料)	
クリームチーズ	500g
砂糖	80g
溶きたまご	2個
生クリーム	150ml
抹茶パウダー	大さじ1.5
酒粕	50g
薄力粉	50g
クリームサンドココアクッキー	10枚
溶かしバター	30g



食べかけの写真でゴメンナサイ

(作り方)

3. クリームサンドクッキーを袋に入れて砕き、粉々になった後溶かしバターを入れて混ぜ込む。クッキングシートを敷いた型の底に敷き詰め冷蔵庫で冷やし固める。
4. クリームチーズをボールに入れて滑らかになるまで混ぜた後、砂糖を加えて白くなるまで混ぜる。
3. 2に溶き卵を加え混ぜる。
4. 生クリーム30mlをボールに入れてラップをし、レンジで加熱をする。その後、抹茶パウダーを加え溶けるまで混ぜたら、残りの生クリームと3とあわせ混ぜる。
5. 薄力粉をふるいにかけながら4に加えよくかき混ぜる。
6. 5を型に流し込み、160℃でオーブンで40~50分加熱。
7. 焼きあがったら仕上げに粉砂糖をかけ完成

(支配人感想)

酒粕も抹茶も主張しすぎないでバランスがとてもよいチーズケーキでした。美味しかったです。

⑪ 酒粕バークドチーズケーキ (プロの作品)

レンビなし



(支配人感想)

飲食店を営業しているプロの参戦。さすが圧巻の味わいでした。

⑫ 酒粕シフォンケーキ (プロの作品)

(材料)	
A 酒粕 35g	B 酒粕 50g
A 豆乳 50cc	B 豆乳 60cc
卵	2個
薄力粉	48g
オリーブオイル	30cc
てんさい糖	42g
アーモンドパウダー	10g



(作り方)

1. 酒粕を火にかけ、豆乳でのぼしながらアルコールを飛ばす
2. オープン温度をSサイズ: 180℃で6分⇒160℃で16分
Lサイズ: 180℃で8分⇒160℃で18分

(支配人感想)

こちらもプロの参戦。酒粕の香りとしっとり感とふわふわが絶妙に同居した間違いのない美味しさです。

⑩ 酒粕ケーキ

(材料)	
牛乳	100g
酒粕	30g
ホットケーキミックス	30g
砂糖	15g
卵	1/2個
サラダ油	大さじ1
レモン汁	大さじ1



(作り方)

1. 牛乳に酒粕を加え、レンジで加熱し、5分くらい置いて混ぜる
2. ホットケーキミックス、砂糖、卵、サラダ油、レモン汁を混ぜ合わせ、1を加えてさらに混ぜる。
3. 型に2を流し込み、180℃で30分焼く。
4. 粗熱をとり、冷蔵庫で一晩寝かせて完成。

酒粕ペースト

(作り方)

1. 酒粕400g、水500gを同じ容器に入れ、冷蔵庫で一晩寝かせる。
2. 1をかきまぜて、ハンドミキサーでさらに滑らかにする。
3. 2を鍋にうつし、弱火で焦げないように25分くらい混ぜながらアルコールを飛ばす。
4. 酒粕の風味とお米の甘味を感じるペーストが出来上がる。お菓子作りなどの隠し味に。

南蛮味噌

(作り方)

1. 味噌大さじ2、酒粕ペースト大さじ2、ごま油小さじ1、豆板醤小さじ1/2、砂糖小さじ1/2を混ぜ合わせると完成。
2. にんじんスティック、アスパラ、鳥胸肉の蒸し物などにあう。

(支配人感想)

酒米吟の里と飯米キヌヒカリの酒粕それぞれで作っていただきました。酒米の酒粕で作った方が、日本酒の香りが豊かでしっとりした仕上がりになっていました。違いが分かる形で作っていただき、とても勉強になりました。そのほかのものもアイデアに富み素晴らしかったです。感謝。

⑬ 甘酒 (酒粕)

(材料)	
酒粕	100g
水	500cc
砂糖	大さじ3
塩	少々

(作り方)

1. 酒粕をしっかりと水に溶かす。
2. 酒粕を溶かしたものに、砂糖、塩を入れる。
3. アルコールが気になる方は、一度、沸騰させる。
4. 酒粕の香りが強すぎる方は、お好みで牛乳を入れる。

とっても簡単・豆乳シャーベット

(材料)	
酒粕	100g
水	300cc
砂糖	300g
豆乳	1000cc

(作り方)

1. 酒粕と水をミキサーにかけ、なめらかにする。
2. 鍋に移し、砂糖を加えて火にかける。
3. 豆乳を加え、沸騰させる。
4. 冷めたら、冷蔵庫に入れ凍らせる。

⑭ 酒粕パウンドケーキ

(材料)

薄力粉	100g
ベーキングパウダー	7g
卵	2個
マーガリン	50g
砂糖	30g
酒粕	60g
牛乳	60g
梅ジュースの果肉	50g



(作り方)

1. 酒粕に牛乳を入れレンジで1分加熱
2. オーブンを180℃で予熱する
3. マーガリンと砂糖を白っぽくなるまで混ぜ合わせる
4. 3に卵加えて混ぜた後、1を加え混ぜる
5. 4に薄利っとベーキングパウダーをふるいにかけてながら加え、生地を切るように混ぜ合わせる
6. 5に梅ジュースの果肉を加える
7. 型にマーガリンを薄くぬり、生地を流し込む
8. 180℃のオーブンで35分～40分焼く

(支配人感想)

スポンジがしっとり、梅でさっぱり、大人の味でした。はちみつなどで甘さを加えるとお子様にも喜ばれると思いました。

酒粕クッキー

(材料)

薄力粉	100g
酒粕	60g
サラダ油	40g
砂糖	20g
梅ジュースの果肉	50g
塩	3g



(作り方)

1. 砂糖とサラダ油を混ぜ、更に薄力粉と塩を加えて混ぜる。
2. 酒粕と梅を加え、混ぜる。
3. 生地を棒状にして冷蔵庫で30分以上寝かせる。
4. 160℃のオーブンで20分焼く。

(支配人感想)

酒粕がしっとりとした歯触りと香をしっかりと出していました。甘さ控えめのヘルシーな味わいでした。

⑰ 濃厚！酒粕レーズン

(材料)

酒粕	200g
水	200cc
レーズン	100g
砂糖・クリームチーズ	お好みで

(作り方)

1. 酒粕に水を入れて煮とかし、アルコールを飛ばす。
2. お好みで砂糖を入れ、甘さを調節する。
3. レーズン、お好みでクリームチーズを入れ、一晩寝かせて完成。

⑮ 酒粕クッキー

レシピなし



(支配人感想)

これは絶品でした。チーズの風味を感じたのですが、チーズは入っていないそうです。酒粕がチーズのような香りを出していたようです。商品化したいNo.1でした。

酒粕とブルーベリーのマフィン

レシピなし



(支配人感想)

酒粕の香りがするマフィンにブルーベリーがとってもよく合っていました。絶妙の焼き加減でした。

⑱ 酒粕入りスペイン風オムレツ

レシピなし



(支配人感想)

酒粕の香りが卵と具にしっかりとなじんで、高級なオムレツになっていました。美味しかったです。

⑳ 粕床 (漬物用)

(材料)

酒粕	1kg
味噌	70g
砂糖	150g
塩	30g

(作り方)

1. 酒粕に砂糖、塩、味噌を入れ、混ぜる。
2. 野菜は塩を振り、水が出たらよくふき取る。
3. 2を1に入れる。

かた大根用粕床

(材料)

酒粕	3.5kg
砂糖	2kg
塩	500cc
35度焼酎	1カップ