



ダイエット

食べる

#グルテンフリー

#発酵食品

#腸内環境

#腸活

#腸活レシピ

いいね！

2022.01.26

## 炊飯器で簡単にできる！「発酵あんこ」で腸活&食べ過ぎをリセット！

Share



お気に入り

4



厳しい寒さが続く毎日ですね。年末年始も過ぎて、毎年この時期になるとお正月太りが気になるころではないでしょうか。この時期は生活リズムが変わるので、どうしても食べ過ぎてしまいがちです。お正月太りをリセットするには、まずは「腸活」からはじめてみてはいかがでしょうか。今回は、炊飯器で作る「発酵あんこ」のご紹介です。

監修 **フォーブス 弥生**

連載

専門家監修の  
人気コラム読めます！

Naoko  
骨盤矯正パーソナルトレーナー。  
(株)NaokoBo...



鈴木 きよみ  
足のひと® (足裏研究家) 鈴木  
きよみクリニカルサ...



エダジュン  
料理研究家。管理栄養士。  
Soup Stock To...

twitter

Follow @FYTTE

Tweets by @FYTTE

FYTTE編集部  
@FYTTE

ダイエットのモチベーションがアップするネイルの色は？ #ダイエットチョイス  
fytte.jp/news/beauty/17...



Facebook

FYTTE オフィシャルfacebook

FYTTE ランニング部

FYTTE 腸活部

FYTTE 自転車部

FYTTE 糖質研究会

FYTTE ボディメイク部

## グルテンフリーでギルトフリーな「発酵スイーツ」



「腸活」とは、腸内環境をバランスよく整えて、腸の働きを改善することです。腸活することで、便通の改善や免疫力の向上、美肌やアンチエイジングなどの効果があると言われています。腸内環境が改善して便通がよくなると、余分な脂肪をため込まないため、太りにくい体になります。

腸内環境を整えるものとしては、発酵食品があります。今回は炊飯器で作る「発酵あんこ」のご紹介です。発酵あんこは、用意する基本材料はたったの2つ（小豆、米麴）だけ、作り方はとても簡単です。使用する食材もグルテンフリーなうえ、砂糖も使わないのでギルトフリーな発酵スイーツです。発酵あんこは、米麴（玄米麴がおすすめ）のやさしい甘さが特徴です。

### <材料>

- ・小豆（乾燥）：200g
- ・水：作り方に準じて
- ・米麴（乾燥）：200g
- ・ゆで汁：1/2カップ

### <作り方>

調理時間 60分（炊飯器で保温する時間を除く）

- 1.小豆を水で洗い、鍋に小豆と水（3カップ）を入れて中火にかける
- 2.沸騰したら水を捨て、軽く小豆を洗う。再び小豆がかぶるくらいの水を入れて、中火～弱火で40～50分（小豆を手でつぶして、簡単につぶれる程度）煮る
- 3.途中アクが出たらとり除き、水が少なくなったら水を加える
- 4.ゆであがった小豆を小豆とゆで汁に分けて、粗熱をとる。60度くらい  
※小豆の温度が高いと、酵素が働かず甘く仕上がりません
- 5.炊飯器にゆでた小豆、米麴、ゆで汁（1/2カップ）を加えて、全体をざっくりと混ぜる
- 6.フタをしないうでぬれ布巾をかける。炊飯器の保温機能で8～10時間  
※ 途中何度か混ぜ合わせ、水分が足りないようであれば足す  
※ 途中布巾が乾いたら、乾燥しないようにぬれ布巾をかけなおす

小分けにして、冷凍すると1か月の保存が可能です。発酵あんこは、ヨーグルトに入れて食べたり、甘酒を加えたとお汁粉にもなります。

小豆は、血糖値の上がりにくい低GI値食材です。また、豊富な食物繊維やポリフェノール、ビタミンB群などが含まれています。麴には、消化酵素が豊富に含まれており、脂質の代謝を促し、解毒作用を高める働きがあります。

発酵あんこは、普通のおあんこ比べると糖質やカロリーオフですが、食べ過ぎには注意してください。新しい年の始めに腸内のコンディションを整えて、健康的でやさしい体に近づけましょう。

### 連載・関連記事

- > 3か月で-15kg！「曜日断食」に成功したむっちゃんさんが、食べていたものとは？
- > だしのチカラで元気に！ 目的に合わせて飲むオシャレで新感覚な「UMAMIサブリ」 #Omeza トーク



### フォーブス 弥生

一般社団法人グルテンフリーライフ協会代表理事。身内のグルテン過敏症をきっかけにグルテンフリーの探求と実践の道へ。長年にわたり培った知恵とノウハウをグルテンフリーの普及活動に生かすべく、2013年12月一般社団法人グルテンフリーライフ協会を設立。著書に、自身の経験と実践レシピをまとめた『2週間、小麦をやめてみませんか？』（三五館）。