

ひな祭り 白酒？甘酒？

ひな祭りと言えば、ひな壇の前での華やかな宴。ひな祭りに欠かせない白酒ですが、本来甘酒とは別のもので、白酒はアルコール分約10%のお酒です。

子どもでも飲めるように甘酒でお祝いされる方が多いのではないのでしょうか。

最近海外でも甘酒が健康食としてひそかなブームになっています。

甘酒は米でできた麴でつくる植物性のヨーグルトのようなもの。豊富に含まれる食物繊維やオリゴ糖で腸内環境を整えます。また、米麴にはビタミンB1、B2、

B6などのビタミンやぶどう糖、アミノ酸が含まれ疲労回復にも効

果的です。さらに麴には血圧降下作用や急激な血圧上昇を抑制する作用も認め

られているそうです。

春の余寒におろししょうがをちょっと加えてふうふうと甘酒をお楽しみください。

