長野県産
甘酒
あまざけ
おいしさのひみつ

長野県産甘酒おいしさのひみつ
もくじ

Ⅰ. 甘酒を知る

知っているようで知らない甘酒のこと

甘酒の歴史

甘酒の種類

甘酒ができるまで

甘酒の効能

甘酒の飲用方法、活用の広がり

長野県の甘酒に対する取組み

長野県と発酵食品

しあわせ信州食品開発センターのご紹介

Ⅱ. おすすめ甘酒カタログ

長野県産甘酒の情報の見方

長野県内甘酒メーカー INDEX

甘酒の味わいマップ

甘酒のとろみと味わいマップ

Ⅲ. 甘酒をいただく

甘酒を使ったひみつのレシピ

発酵文化が深く根ざした長野県と

発酵の力で生まれる甘酒。

そのおいしさをもっと知ってほしくて

長野県の甘酒のおいしさのひみつを本にしました。

知っているようで知らない甘酒のこと

甘酒は、日本の伝統的な甘い飲み物です。
歴史、作り方、効能 etc. 実はすごい秘密を持っています。
まずは甘酒のことを、詳しく紐解いていってみましょう。

甘酒の歴史

甘酒は米から造られる日本の伝統的な発酵食品飲料ですが、その栄養価の高さ、疲労回復など健康面への効能などから、昨今の健康ブームもあり再び人気が高まっています。

甘酒の歴史は古く、日本書紀には「天舐酒（あまのたむざけ）」として古代から飲用されていたことが記されており、天皇が司る神道祭祀において神様にお供えされていたことが伝わっています。室町時代には甘酒の行商が始まり庶民の間でも知られるようになりました。そして、江戸時代には健康と栄養状態の改善のため、庶民にとって経済負担が少なく甘酒が購入できるよう価格上限を幕府が設定するほどまでに広く普及しました。この時代、武士の内職としても甘酒造りが行われていたそうです。夏バテを防ぐ目的で栄養豊富な甘酒は体力回復に効果的な飲み物として夏の風物詩となり、甘酒が夏の季語として詠まれるようになったのもこの頃です。

以降、現代に至るまで、時代と共に庶民に広く飲用される甘酒ですが、ここ最近は、各種メディアなどでその効能が取り上げられることが増え、元々の愛飲者以外に、お洒落なドリンクサプリ、朝ご飯の代用品として、若い女性から中高年の健康志向の高い消費者まで人気が高まりつつあります。

甘酒の種類

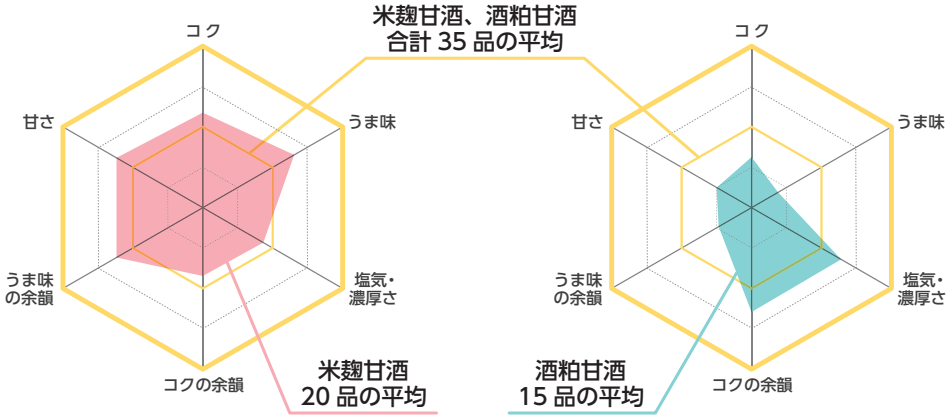
甘酒は、主に米麹と米を主原料とするもの、酒粕を主原料とするものに、大きく2種類に分けられます。長野県では大半が前者のタイプです。

米麹と米を主原料とする甘酒は、蒸米と種麹を混合、撹拌し、保温しながら一晩発酵させ、米に含まれるでんぷんを糖化することで甘味をつけます。米麹を使用した甘酒は、麹菌が作り出すアミラーゼなどの酵素によりでんぷんが分解され、糖になることにより作られ、炭水化物、たんぱく質、脂質、灰分、アミノ酸、ビタミンの他、有機酸、オリゴ糖、ブドウ糖などが含まれています。味わいは米のうま味と甘さがしっかりと感じられ、芳醇な香りが味わいに輪郭をつけます。

以前は、冬に日本酒を造り、夏の副業として酒蔵が甘酒の製造を手掛けることが多かったため、甘酒製造と言えば日本酒蔵元が代表的でしたが、最近では味噌、醤油などを製造する日本酒蔵元以外の企業も甘酒市場に参入しているのが大きな特徴です。

米麹甘酒と酒粕甘酒※の味わい比較

※酒粕に副原料を加えた甘酒。および酒粕と米麹、副原料をブレンドした甘酒。



市販の長野県の米麹甘酒 20 品と酒粕甘酒 15 品を味覚センサで測定し、味を数値化しました。各タイプの平均値の味バランスをみると、米麹タイプの甘酒は酒粕タイプに比べしっかりした甘さとうま味、コクがあるまろやかな味わいが特徴だと考えられます。

米麹甘酒ができるまで

米麹甘酒の主な材料である米麹は、わたしたちが普段目にしている米を麹菌の力で発酵させたものです。基礎の材料となる米には、酒造りのための米・酒造好適米が使われることもあります。

お米から
スタート

米麹タイプの甘酒は
酒粕タイプのものと
異なり、アルコールは
含まれていません。

米麹に水を加え、60℃

自然な甘さが
うれしい！

米麹甘酒

蒸米

米麹甘酒の「もと」
になる米麹は、
発酵を経て生まれる
発酵食品です。

麹菌を
散布

麹菌による
発酵

米麹

ほどで温め、一晩発酵させる

甘酒の効能

甘酒は、ビタミンB1、ビタミンB2、ビタミンB6、葉酸、オリゴ糖、ブドウ糖、アルギニンやグルタミンなど9種類全ての必須アミノ酸が含まれ、栄養価が高い飲料です。特に米麹を使用する甘酒は、麹菌の力により作り出される酵素が働き、たんぱく質を分解する酵素だけでも数十種類以上あると言われています。甘酒はビタミンB群を豊富に含み、また、腸内の善玉菌を増やし悪玉菌の増殖を防ぐと同時に腸のぜん道運動を促すことなどから、整腸作用、免疫力の向上、アレルギーへの耐性、抗酸化機能によるアンチエイジング、肌の保湿効果などが期待されています。

これ以外にも、甘酒に含まれるブドウ糖には即効性の高い疲労回復効果があり、近年は「飲む点滴」と言われるほど、その効果が注目されています。また、甘酒に含まれるオリゴ糖は、腸内細菌の働きを活発にして免疫力を高め、病気予防としての効果が期待できます。

甘酒に含まれる必須アミノ酸とブドウ糖（100㎖中）

Thr トレオニン	Val バリン	Met メチオニン	Ile イソロイシン	Leu ロイシン
42.33mg	24.66mg	12.04mg	19.56mg	41.73mg
Phe フェニルアラニン	Lys リシン	His ヒスチジン	Trp トリプトファン	ブドウ糖
32.12mg	26.86mg	11.53mg	6.40mg	15.98g

当冊子に掲載の 20 品の平均値

甘酒の飲用方法、活用の広がり

甘酒は、以前は寺社が正月に参拝客へ振舞ったり販売したり、農業祭祀などで神様に供えるお供え物としての伝統、風習が広く見られました。また、風邪をひいた際の栄養分摂取の手段として飲用されるケースが一般的でしたが、健康飲料として社会に広く普及する過程で、そのまま飲用できる缶入り、紙パック入り、瓶入りの他、濃縮タイプや粉末タイプ、フリーズドライなど各種形態の製品が登場しています。

甘酒の摂取方法は、健康食として、果実や野菜と混ぜて飲用する甘酒スムージーや、豆乳割り、牛乳割りなど割り物としての飲用、調味料･食材として調理される甘酒スープや甘酒料理などその用途は広がっています。

長野県の甘酒に対する取組み

長野県には全国でもトップクラスの日本酒蔵元（全国2位）、味噌醸造元（全国1位）、醤油醸造元など、発酵食品に関係する企業が数多く存在します。また、長野県内で甘酒を製造する企業は40社以上あると言われています。長野県産甘酒は既に全国区として知られる銘柄もありますが、総じてその品質は高いことで知られており、現在、長野県工業技術総合センター、しあわせ信州食品開発センターが製造元への技術指導などを実施し県全体で盛り上げていく機運にあります。

そのような中、甘酒製造の品質向上と技術研鑽を目的として2018年11月に全国初となる甘酒鑑評会が長野市で開催され、長野県内の製造元からの48種類の銘柄について、色・味・香り・のどごしなどを審査員が評価しました。その結果、長野県知事賞として5銘柄が選ばれ、また、この審査会で上位となった銘柄は、同月に開催された「全国発酵食品サミットin NAGANO」において来場者テイスティング投票を一般市民が参加する形で実施され、来場者テイスティング投票結果からグランプリ、準グランプリがそれぞれ選出されました。

第１回長野県甘酒鑑評会・審査結果（出品総数:48点）

【長野県知事賞5点】

北安醸造株式会社、株式会社よしのや、株式会社豊島屋、丸昌稲垣株式会社、マルコメ株式会社

全国発酵食品サミット　in NAGANO 来場者テイスティング投票結果

【グランプリ】

北安醸造株式会社

【準グランプリ】

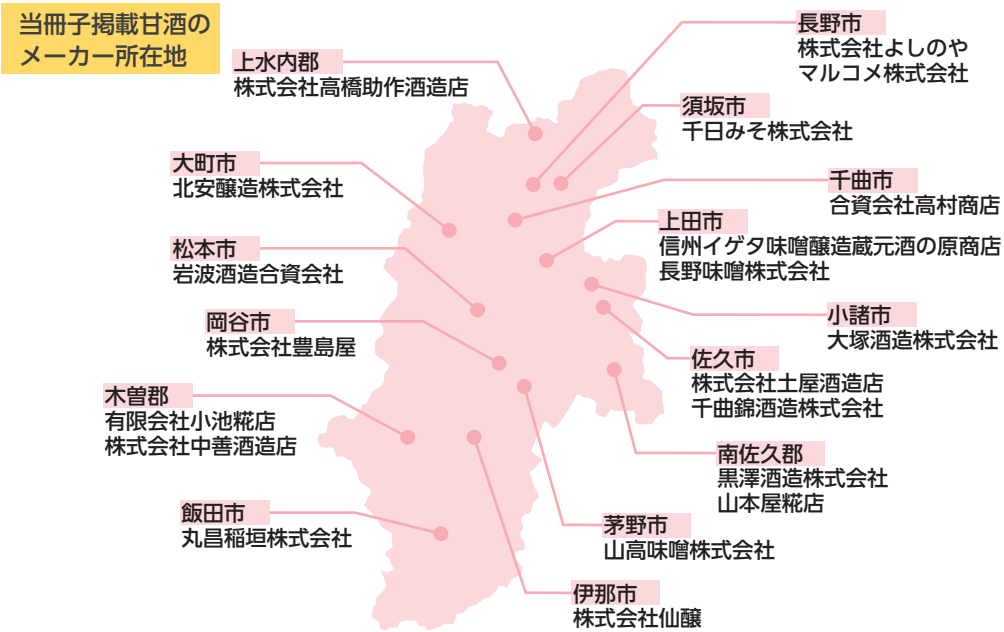
株式会社よしのや

長野県では、「全国発酵のまちづくりネットワーク協議会」が2007年度から日本各地で実施してきた人気イベントである「全国発酵食品サミット in NAGANO」を2018年に開催し、その他の各種イベントを通じて発酵食品や発酵食文化のすばらしさを全国に向けて発信し、地域産業の活性化に寄与する活動を継続的に行っています。

伝統産業、伝統食品としての日本酒、味噌、醤油、漬物などに加え、ワインやクラフトビール、チーズなど発酵食品の市場が広がる長野県。全国トップクラスの品質としてその認知度が上がる甘酒が、健康長寿県・長野をけん引する時代がやって来たと言っても過言ではありません。

長野県と発酵食品

長野県では、江戸時代の終わり頃まで農産物の不作による食料不足や厳しい冬に備え、保存用の食料を大量に仕込む必要がありました。このため、信州味噌や野菜漬物など発酵食品をはじめとする様々な保存用の食料を常に貯蔵し利用する食文化が発達してきました。



発酵に適した長野の気候

長野県の気候は年較差が大きく、夏場の気温は30℃前後に上がるため発酵が促されます。逆に冬場の気温は氷点下10℃にまで下がり、雑菌の繁殖が抑えられます。発酵に好適な信州の自然環境が、各家庭における保存食造りを発展させました。

長野県の代表的な発酵食品

みそ⇒味噌出荷額全国１位　淡色で辛口を特徴とする「信州味噌」が有名。

日本酒⇒酒蔵数全国２位　個性豊かな酒蔵が長野の日本酒を支えています。

漬物⇒出荷額全国３位　赤カブの漬物「すんき」は塩を一切使わない乳酸発酵食品です。

長野で古くから発展してきたみそや日本酒造りのノウハウが、甘酒づくりにもいかされています。

参考文献　長野県食品製造業振興ビジョン,平成29年9月策定
「中部圏の発酵文化に関する調査研究報告書」,平成27年5月,公益財団法人中部圏社会経済研究所

しあわせ信州食品開発センターのご紹介

信州ブランドの食品づくりを支援するための試作開発・評価機能を備えた食品産業イノベーション拠点として、2015年4月に開設されました。食品の企画から試作、分析、評価、商品化、販路開拓まで、一貫した支援を行います。

センターの主な機能(有料)

・試作加工装置による食品の試作や加工
原料処理装置、圧力加工装置、加熱加工処理、発酵室等
・分析評価装置による開発商品の成分、味、香りの分析評価
微生物の特性評価、成分濃度・物性測定等
・食品の試食・試飲、商談などを行うスペースの利用
オープンキッチン(22m²)、テイスティングルーム(70m²)等

しあわせ信州食品サポーターズ倶楽部

しあわせ信州食品開発センターに関連する試作品や県産商品等について評価や意見をいただいたり、イベント、講演会、研修会、品評会等への参加を通じ、信州の食に対する理解を深め、食品の開発等を応援していただくサポーター。当冊子の甘酒の官能評価にご協力いただきました。

株式会社味香り戦略研究所(分析協力)

食品・飲料などの味や香りを数値化する手法で消費者の「おいしい！」をわかりやすく表現し、それらを用いた商品開発、販売促進、ブランディングなどに対する各種サポート業務を行っています。

分析機器の一例　味覚センサ

九州大学と(株)インテリジェントセンサーテクノロジーが共同開発した、世界初の味覚を測定するセンサ。「おいしさ」の重要な構成要素となる基本的な味覚(旨味、苦味、塩味、酸味、甘味、渋味)を数値化し、客観的に表現することができます。

長野県産甘酒の情報の見方

2018年に開催された第1回甘酒鑑評会で高評価を得た20品を様々な分析機器で計測。データとともにご紹介します。(なお、濃縮タイプの甘酒は希釈して測定・官能評価をしています)

- 主に酒を作っているメーカーの商品
- 主に味噌などを作っているメーカーの商品

味覚センサーで計測した甘酒の味わいグラフ

甘酒の味わいPOINT

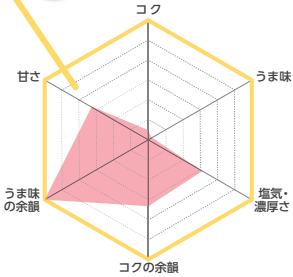
おすすめの活用をメニューでご紹介

01

岩波酒造合資会社

造り酒屋の甘酒 350 ml

味わいPOINT　雑味の無いクリアな味わいとふくよかな余韻



おすすめの活用法

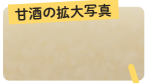
「厚焼き玉子の調理に」

砂糖の代わりに加えれば甘すぎず、卵や調味料のうま味が引き立つ味わいに仕上がります。

白さ

2

甘酒の拡大写真



さらさら ★ とろとろ

サポーターズ倶楽部の声

さらりとした喉ごしと
すっきりとした甘さ

企業データ

18/2年創業の松本市の日本酒蔵。「飲み飽きしない酒」を目指し日々酒造りの技術を磨いている。

甘酒官能評価に参加したしあわせ信州食品サポーターズ倶楽部の声をピックアップしました

機械で計測した甘酒の色データと食感の計測結果

白さ:5段階評価、5が一番白い
とろみ:さらさら〜とろとろの5段階評価

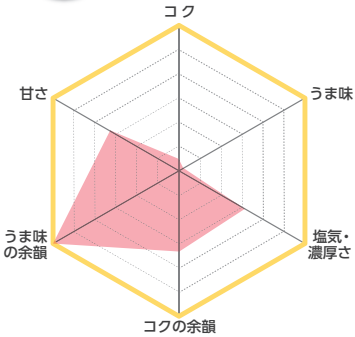
甘酒の拡大写真

01

岩波酒造合資会社

造り酒屋の甘酒　350 ㎖

味わいPOINT　雑味の無いクリアな味わいとふくよかな余韻



おすすめの活用法

「厚焼き玉子の調理に」

砂糖の代わりに加えれば甘すぎず、卵や調味料のうま味が引き立つ味わいに仕上がります。

白さ

2

甘酒の拡大写真

さらさら ★ とろとろ

サポーターズ倶楽部の声

さらりとした喉ごしと
すっきりとした甘さ

企業データ

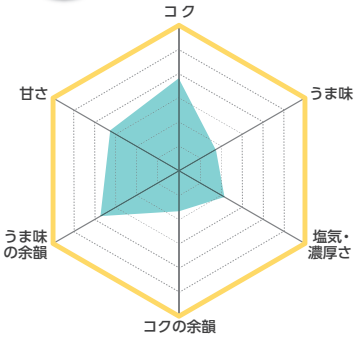
1872年創業の松本市の日本酒蔵。「飲み飽きしない酒」を目指し日々酒造りの技術を磨いている。

02

合資会社高村商店

あまざけ　500 ㎖

味わいPOINT　素材由来のコクのある味わい



おすすめの活用法

「ヨーグルトのソースに」

豊かな甘さとバナナ様の香りはヨーグルトに最適。さらにフルーツを加えても。

白さ

3

甘酒の拡大写真

さらさら ★ とろとろ

サポーターズ倶楽部の声

しっかりとした粒感と
バナナのような甘い香り

企業データ

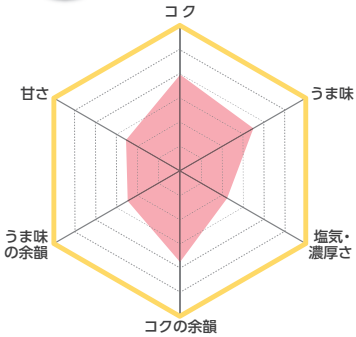
大正8年創業、千曲市姨捨棚田のふもとで長野県産の原料にこだわった味噌作りをしている。

03

株式会社高橋助作酒造店

松尾 手造り 甘酒 700 ml

味わいPOINT 芯の通った深みのある味わい



おすすめの活用法

「タイカレーとの食べ合わせに」

ココナッツの風味に上品な甘さがマッチして辛味もマイルドに。調味料に加えても◎。

白さ

2

甘酒の拡大写真

さらさら ★ とろとろ

サポーターズ倶楽部の声

後に引かないすっきりとした飲み口と上品な甘さ

企業データ

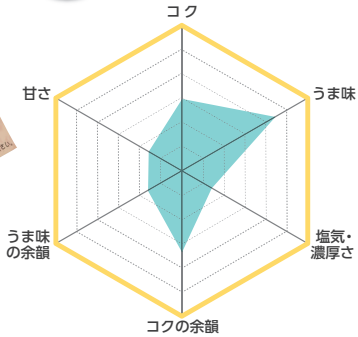
1875年創業。長野県産 酒米「山恵錦」を100%使用、酵素剤などを添加しない手造り甘酒を製造。

04 濃縮タイプ

有限会社小池糀店

木曽の手づくり甘酒 350g

味わいPOINT あっさりとした味わいの中に広がるお米のうま味



おすすめの活用法

「チーズ」

甘さ控えめ、うま味が際立つ味わいは、同じくうま味のあるチーズと合わせて。

白さ

4

甘酒の拡大写真

さらさら ★ とろとろ

サポーターズ倶楽部の声

うるち米特有の濃厚な香り

企業データ

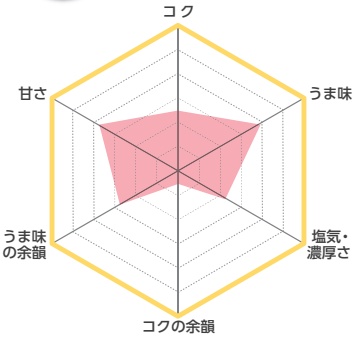
明治12年創業。「安心で美味しい」をテーマに糀、味噌、甘酒等を製造販売する。

05

北安醸造株式会社

北安大國 蔵づくり あまざけ 700 ㎖

味わいPOINT 甘さとうま味が際立つクリアな味わい



おすすめの活用法

「ホットケーキミックスと混ぜて蒸しパンに」

等量のホットケーキミックスと合わせて20〜30分蒸せば、甘さをいかした蒸しパンが手軽に作れます。

白さ

3

甘酒の拡大写真

さらさら ★ とろとろ

サポーターズ倶楽部の声

常温でも、冷してもOK！
濃厚でとろけるような甘さ

企業データ

「芳醇甘口」の酒が特徴の小さな酒蔵。米本来のうま味と甘みが味わえる酒造りを目指している。

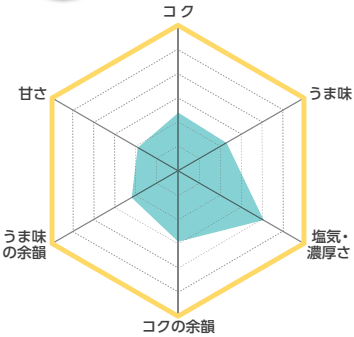
---

06 濃縮タイプ

丸昌稲垣株式会社

民芸甘酒 360g

味わいPOINT お米の豊かな味わいが感じられる濃厚さ



おすすめの活用法

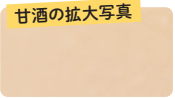
「シフォンケーキ」

控えめな甘さとクリーミーな食感が、ふわふわのシフォンケーキと合わさり至福のひと時を運びます。

白さ

5

甘酒の拡大写真



さらさら ★ とろとろ

サポーターズ倶楽部の声

白さが映える
クリーミーなのどごし

企業データ

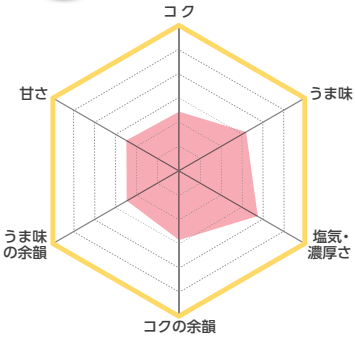
大正14年創業。味噌、醤油、甘酒の製造、販売。近年は種々の製品を製造販売している。

07

黒澤酒造株式会社

井筒長 蔵元手造り あまざけ 720 ㎖

味わいPOINT 甘さやうま味の余韻がやさしい味わい



サポーターズ倶楽部の声

酒屋ならではの
濃すぎないバランスの良さ

おすすめの活用法

「肉料理」

甘さの主張が強すぎないバランスの取れた味わいは肉料理との相性抜群。

白さ

2

甘酒の拡大写真

さらさら ★ とろとろ

企業データ

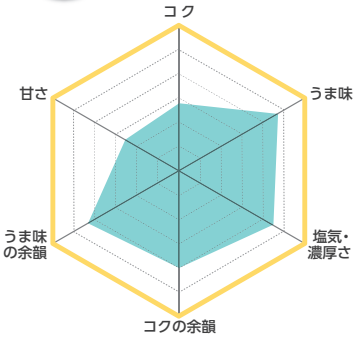
北八ヶ岳山麓、千曲川最上流の酒蔵。長野県産米100％使用、濃醇旨口の生酛にこだわる。

08

信州イゲタ味噌醸造蔵元 酒の原商店

糀あまざけ 1000 ㎖

味わいPOINT パンチのある濃厚なうま味が後味まで続く



サポーターズ倶楽部の声

焙煎したような
こうばしい香り広がる

おすすめの活用法

「トマトソースのベースに」

うま味のあるトマトとの相乗効果！お米の粒を生かしても良し。ミキサーをかけて食感を楽しむのも良し。

白さ

2

甘酒の拡大写真

さらさら ★ とろとろ

企業データ

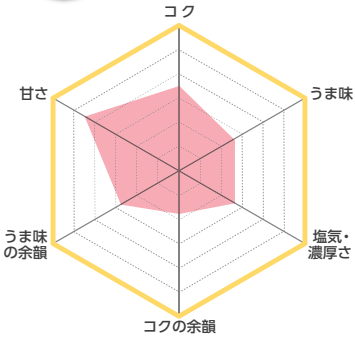
百年の歴史と伝統に支えられた信州上田の手づくり味噌。現在も家族だけで秘伝の仕込みを行う。

09

株式会社よしのや

西之門「酒蔵大吟醸甘酒」 800g

味わいPOINT クセの無い後味がふくよかな甘みを感じさせる



おすすめの活用法

「柚子」

濃厚な甘さと華やかな香りに、柑橘系の風味と酸味を加えることでエレガントな味わいに。

白さ

3

甘酒の拡大写真

さらさら ★ とろとろ

サポーターズ倶楽部の声

大吟醸の風格あり！
雑味が無く華やかな香味

企業データ

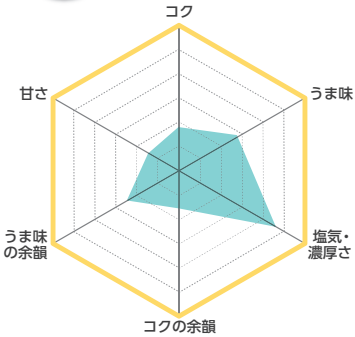
十分に発酵させた米こうじを原料に、味わいのある酒とみそを醸している。

10

マルコメ株式会社

プラス糀 糀甘酒 1000 ㎖

味わいPOINT 軽やかな味わいに塩味のアクセント



おすすめの活用法

「味噌と合わせてダブル発酵鍋」

さらりとした食感は、だし汁と合わせて鍋のベースに最適。味噌と合わせて発酵の力を存分に味わえます。

白さ

1

甘酒の拡大写真

さらさら ★ とろとろ

サポーターズ倶楽部の声

万人受けする
さらりとした喉ごし

企業データ

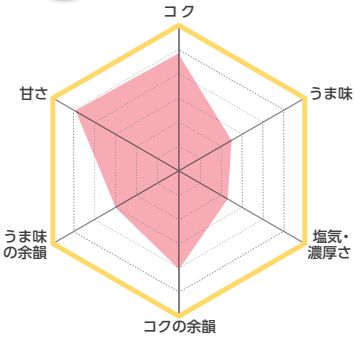
1854年創業の味噌生産量国内NO.1メーカー。発酵技術を活かした多角的な事業を展開する。

11

株式会社豊島屋

神渡 造り酒屋のあまざけ 250 ml

味わいPOINT 濃密な甘さとコクの効いた味わい



サポーターズ倶楽部の声

上品なお米の香りと
粒感少ないのどごしの良さ

おすすめの活用法

「野菜の漬物」

米の香りとコクのある味わいは、漬物のしっかりした味と合わせることで調和のある良い組み合わせに。

白さ

3

甘酒の拡大写真

さらさら ★ とろとろ

企業データ

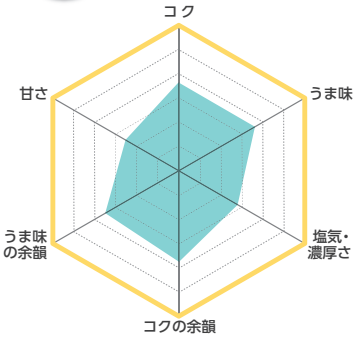
創業慶応3年。「笑顔の見えるこだわりの地酒」清酒神渡の醸造販売に全力で取り組んでいます。

12

長野味噌株式会社

六文銭甘酒 170 ml

味わいPOINT 後味まで余韻が広がるうま味とコク



サポーターズ倶楽部の声

米粒の食感があり、
口の中で楽しく味わえる

おすすめの活用法

「グリルチキンの漬込みに」

甘酒と合わせて冷蔵庫で3〜4時間寝かせた鶏肉は、ジューシーで旨さが引き立つ味わいに。

白さ

2

甘酒の拡大写真

さらさら ★ とろとろ

企業データ

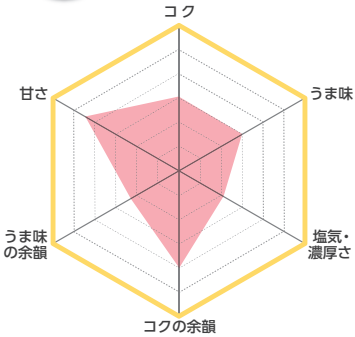
創業280年。味噌をはじめ、米麹をもとにした加工食品を製造。豆板醤など醤の販売も行っている。

13

株式会社仙醸

黒松仙醸 無添加あまざけ 400g

味わいPOINT スッキリとした味のベースが甘さを際立たせる



おすすめの活用法

「キウイと混ぜてスムージー」

しっかりした甘さがキウイの酸味と調和して、フルーツの豊かな味わいを楽しめます。

白さ 2

甘酒の拡大写真

さらさら ★ とろとろ

サポーターズ倶楽部の声

甘さとフルーティーさの絶妙なバランス

企業データ

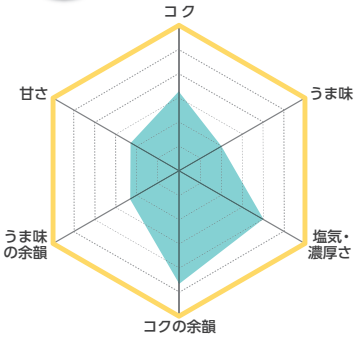
江戸時代から150年続く酒蔵。日本酒、あまざけ、米麹、焼酎、酒粕など米発酵食品を広く取り扱い。

14 濃縮タイプ

千日みそ株式会社

あま酒 220g

味わいPOINT 際立つ濃厚さとコクの余韻



おすすめの活用法

「西京焼きの漬け調味料に」

砂糖もみりんも不要！麹の香りと塩気は、魚の臭みを消しつつ味噌の味わいをより一層深めます。

白さ 4

甘酒の拡大写真

さらさら ★ とろとろ

サポーターズ倶楽部の声

味噌を感じさせる麹の味わい

企業データ

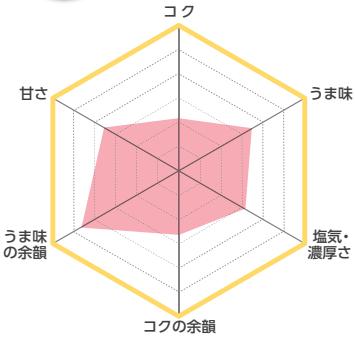
千日経っても忘れられないという評判の味噌の他、甘酒、塩こうじなどの製造販売も行う。

15

大塚酒造株式会社

信州小諸・造り酒屋のあま酒　720 ㎖

味わいPOINT　うま味の余韻が引き立つ雑味の無い味わい



おすすめの活用法

「豆乳割り」

雑味の少ない味わいだからこそ、定番の豆乳割りも一段上の味わいに。

白さ　3

甘酒の拡大写真

さらさら ●—●—●—★ とろとろ

サポーターズ倶楽部の声

とろりとした食感と
軽やかな香り

企業データ

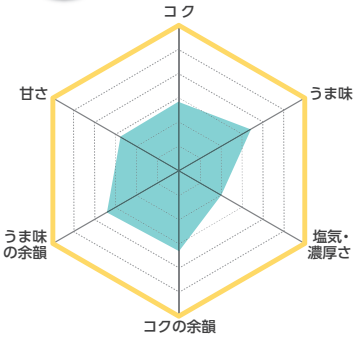
江戸末期創業、城下町・小諸で唯一の酒蔵。寒さ厳しい小諸の風土で、銘酒「浅間嶽」を醸している。

16

山本屋糀店

こうじ甘酒　520g

味わいPOINT　甘さとうま味のバランスの取れた味わい



おすすめの活用法

「抹茶を加えて抹茶ラテ風に」

バランスのとれた甘さとうま味の中に、抹茶を加えることで苦味のアクセントを。

白さ　3

甘酒の拡大写真

さらさら ●—★—● とろとろ

サポーターズ倶楽部の声

粒が小さく、
きめが細やかで飲みやすい

企業データ

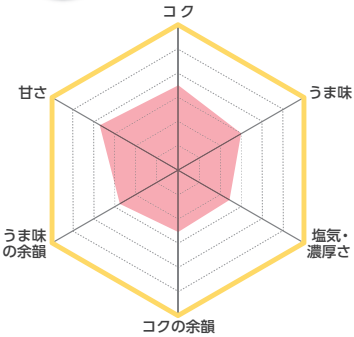
江戸時代文化元号の創業から続く、味噌・醤油・米糀・甘酒の醸造元。米糀は長野県産米100％使用。

17

株式会社土屋酒造店

吟醸造り あま酒 PREMIUM 720 ㎖

味わいPOINT 甘さとコクが引き立つやわらかな余韻



おすすめの活用法

「焼き魚」

お米のコクを感じさせる甘酒は、和食の食中酒としても楽しめます。

白さ 4

甘酒の拡大写真

さらさら ★ とろとろ

サポーターズ倶楽部の声

果実香のある
爽やかな風味

企業データ

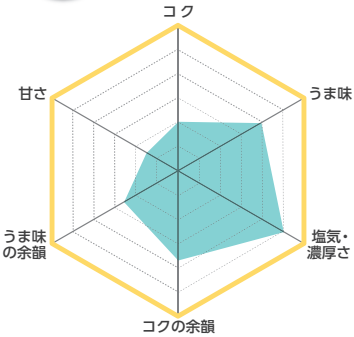
明治33年創業。信州佐久で千曲川伏流水を用い手造りで醸す。甘酒は1980年代から手掛けている。

18 濃縮タイプ

山高味噌株式会社

ヤマタカ あま酒 360g

味わいPOINT 濃厚さとうま味のダブルインパクト！



おすすめの活用法

「フレンチトーストづくりに」

卵１個と甘酒100㎖を混ぜ合わせた液にパンを漬込めば、塩気のアクセントが生きる極上の一品に。

白さ 4

甘酒の拡大写真

さらさら ★ とろとろ

サポーターズ倶楽部の声

ほどよい粒感で
サラッとした飲みやすさ

企業データ

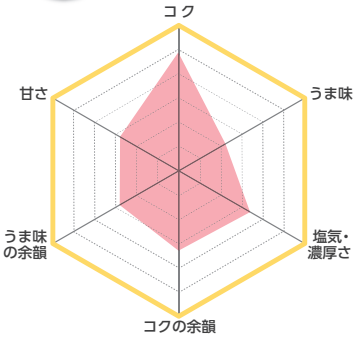
創業100年をこえる伝統の中、甘酒を作り始めて約40年。新しい個性的な美味しさ作りと製品造りを目指します。

19

千曲錦酒造株式会社

酒蔵麹甘酒 720 ml

味わいPOINT 米本来のコクが際立つ深みのある味わい



おすすめの活用法

「ひんやり冷してバニラアイスと」

控えめな甘さがスイーツとの相性◎。深みのある味わいがバニラアイスのアクセントに。

白さ 3

甘酒の拡大写真

さらさら ★ とろとろ

サポーターズ倶楽部の声

サラリとした口当たりとしつこくない甘さがさわやか

企業データ

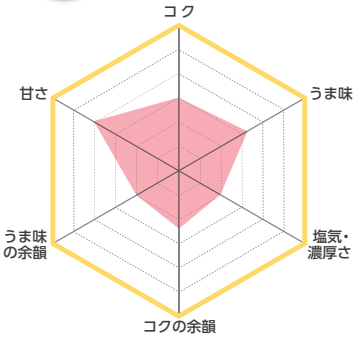
標高700mの寒冷の地。創業300有余年の技術の伝承が米のうま味を引き出した酒を醸し出す酒蔵。

20

株式会社中善酒造店

全麹仕込み 吟醸甘酒 900g

味わいPOINT 豊かな甘さとすっきりとした後味



おすすめの活用法

「ドレッシングの隠し味に」

酸を感じさせる香りは、ドレッシングに混ぜるとクリーミーさと爽やかさを両立させます。

白さ 2

甘酒の拡大写真

さらさら ★ とろとろ

サポーターズ倶楽部の声

上品な米のうま味と酸味のアクセント

企業データ

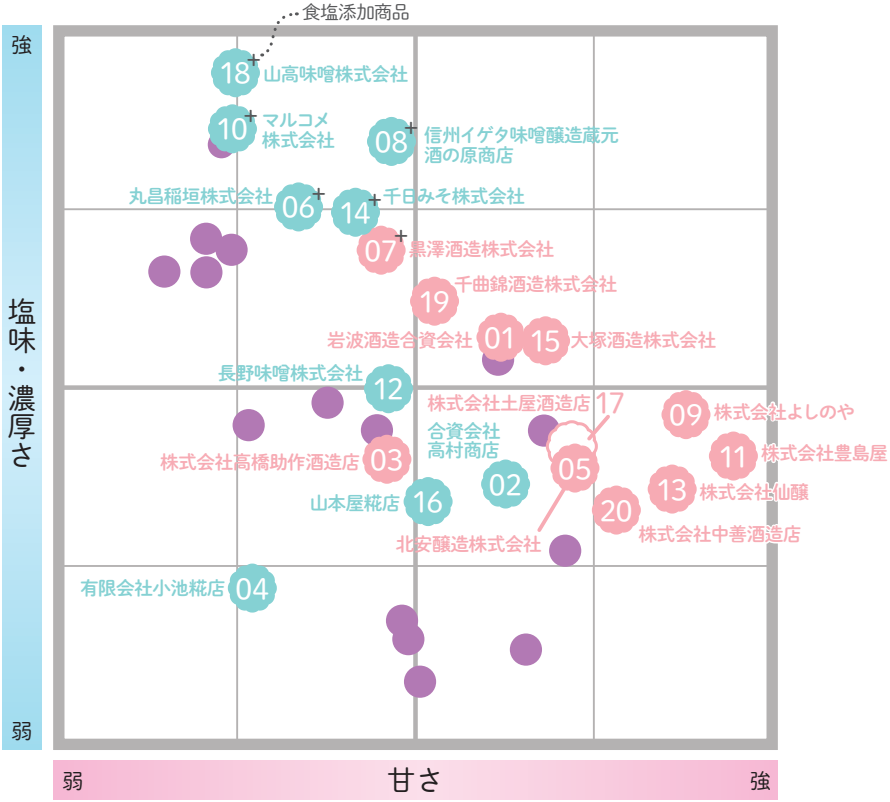
木曽御嶽山に一番近い酒蔵。地元で愛される酒ながらクオリティーの高い味わいを目指している。

長野県内甘酒メーカー INDEX

01	岩波酒造合資会社	松本市里山辺5159　0263-25-1300 https://iwanami-sake.com
02	合資会社高村商店	千曲市大字羽尾1320　026-276-0591 http://www.misogura.co.jp
03	株式会社高橋助作酒造店	上水内郡信濃町古間856番地1　026-255-2007 http://www.matsuwo.co.jp
04	有限会社小池糀店	木曽郡木曽町福島5831　0264-22-2409 http://www.koji-miso.com/
05	北安醸造株式会社	大町市大町2340-1　0261-22-0214 https://hokuan.co.jp
06	丸昌稲垣株式会社	飯田市上郷黒田2720　0265-22-2610 http://www.marusyow.co.jp
07	黒澤酒造株式会社	南佐久郡佐久穂町穂積1400　0267-88-2002 http://www.kurosawa.biz/
08	信州イゲタ味噌醸造蔵元　酒の原商店	上田市上塩尻260　0268-22-1941 https://hara-igeta.jp
09	株式会社よしのや	長野市西之門町941　026-225-5061 http://www.nishinomon-yoshinoya.com/
10	マルコメ株式会社	長野市安茂里883　026-226-0255 https://www.marukome.co.jp/
11	株式会社豊島屋	岡谷市本町3-9-1　0266-23-1123 http://jizake.miwatari.jp
12	長野味噌株式会社	上田市天神3-9-29　0268-24-7771 http://www.naganomiso.co.jp/
13	株式会社仙醸	伊那市高遠町上山田2432　0265-94-2250 https://www.senjyo.co.jp/
14	千日みそ株式会社	須坂市須坂82　026-245-7551 http://www.sennichi-miso.co.jp/
15	大塚酒造株式会社	小諸市大手2-1-24　0267-22-0002 http://www.asamadake.co.jp/
16	山本屋糀店	南佐久郡佐久穂町畑983-1　0267-88-2306 https://www.yamamotoyakoujiten.com
17	株式会社土屋酒造店	佐久市中込1914-2　0267-62-0113 http://www.kamenoumi.sakura.ne.jp/
18	山高味噌株式会社	茅野市塚原1-7-20　0266-72-3131 https://yamatakamiso.com/
19	千曲錦酒造株式会社	佐久市長土呂1110　0267-67-3731 http://www.chikumanishiki.com
20	株式会社中善酒造店	木曽郡木曽町福島5990　0264-22-2112 https://nakanorisan.com/

甘酒の味わいマップ

長野県産と大手メーカー･他府県産の甘酒を味覚センサで測定し、甘さと塩味･濃厚さのバランスを図で示しました。個性豊かな長野の甘酒の中からお気に入りの１杯を見つけてみましょう。



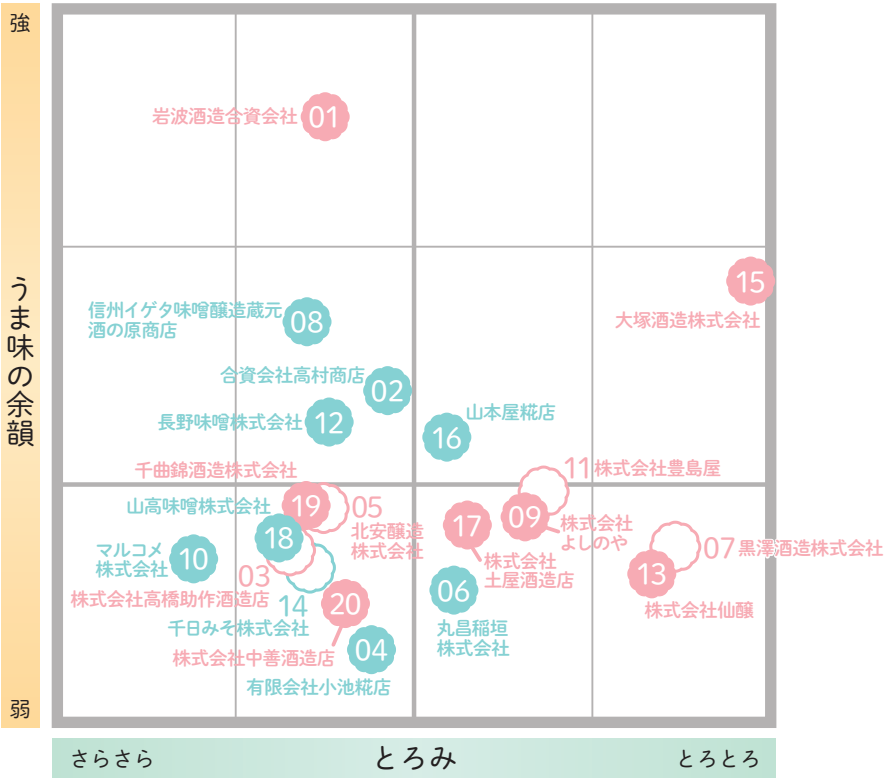
01～20 長野県産甘酒20品　　大手メーカー･他府県産15品

長野県産20品、大手メーカー･他府県産15品を測定しました。長野県産甘酒は、甘さの強いタイプが多い傾向にありました。いずれも砂糖不使用の商品のため、自然な甘さが楽しめるでしょう。

また、食塩を添加したタイプは甘さがやや控えめで塩味･濃厚さが強い傾向にあり、熱中症対策として、料理の調味料として、様々なシーンで活用できます。

甘酒のとろみと味わいマップ

長野県産20品の味わいと食感の測定結果から、二次元散布図を作りました。「おいしさ」には食感が果たす役割も大きく、好みの口当たりの甘酒を探してみるのもおもしろいでしょう。



01 ～ 20 長野県産甘酒20品

うま味は基本五味（甘味、うま味、酸味、塩味、苦味）の中でも持続性のある味といわれており、とろみが強くかつ、うま味の余韻が強いタイプは、口に残る滋味深い味わいを楽しめるでしょう。

軽やかな飲みごたえが好みであれば、うま味の余韻は控えめでさらりとしたタイプがおすすめです。

甘酒のアミノ酸類と鶏のイノシン酸でうま味の相乗効果。甘酒醤油のブライン液に漬けて、香ばしいしっとりした鶏むね肉を。

鶏むね肉の甘酒チキン中華風味

材料（2人前）

鶏むね肉 …… 300g
■A
甘酒 …… 100cc
醤油 …… 50cc
紹興酒または酒 …… 小さじ1
生姜 …… 2スライス
八角 …… 1個
シナモン …… 1本
■B
中玉トマトみじん切り …… 1個分
トマトケチャップ …… 小さじ2
水溶き片栗粉 …… 大さじ1

作り方

①Aの調味料を混ぜ合わせ鶏むね肉を漬け冷蔵庫で3時間～一晩置く。
②鶏むね肉を取り出し、弱火のフライパンで蓋をして皮目から焦げ目をじっくりつける。
③裏返し、合計10分ほど焼いたら取り出してアルミホイルに包んでおく。
④同じフライパンに鶏肉の「漬けダレA」とBを入れトマトが煮崩れるまで煮込み、水溶き片栗粉でとろみを付ける。
⑤焼いた鶏肉をカットし、フライパンに戻し入れ、軽く温めて完成。

甘酒ひみつの

甘酒を煮詰めるとメイラード反応が起き、香ばしいキャラメルのように。季節の柑橘果汁と果皮を混ぜ合せた柑橘味噌を焼き大根にかけてお試しあれ。

メイラード甘酒柑橘味噌と焼き大根

材料（2人前）

■甘酒柑橘味噌の材料
甘酒 …… 100cc
食塩、柑橘果皮 …… 適量
柑橘果汁 …… 5cc

■焼き大根
大根輪切り …… 2カット
塩 …… 少々

作り方

①甘酒を強火で煮詰め、ピーナッツバターのような色になるまで加熱する。
②冷ましたら塩をひとつまみ加え、柑橘果汁を加え混ぜ合わせる。
③大根は皮をむき、1.5cm厚に切ったら両面に塩を振る。
④弱火のフライパンで10分ほどかけて焼き上げ、②をかけて完成。

アホとはスペイン語でにんにくのこと。にんにくのスープにさらに日本の滋養強壮ドリンク・甘酒を加えた、食べるスープ。

アホの甘酒スープ

材料（2人前）

■A
- にんにく ……6片（約30g）
- オリーブオイル ……小さじ2

■B
- 甘酒 ……200cc
- 水 ……100cc
- 固形コンソメ ……適量（水300mlに対して）
- パプリカパウダー ……小さじ2（なくてもよい）
- バケットまたは食パン ……2-4切れ

卵 ……2個

作り方

①鍋にAを入れ火を通す。
②Bを加えて煮立たせる。
③卵を落とし、卵に火が通ったら器に盛る。
④シュレッドチーズやパセリをかけて完成。

を使ったレシピ

タイ料理に多用されるココナッツミルクの代わりに甘酒を。すぐにできるヘルシーな卵カレー。

甘酒と卵のカレー炒め

材料（2人前）

■A
- 肉や魚介類……150g
- にんにくみじん切り‥1片
- 生姜みじん切り……2スライス分
- 塩……ひとつまみ

■B
- セロリのそぎ切り‥1本
- 刻んだ玉ねぎ……1/4個分
- 甘酒……50cc
- カレー粉……大さじ1
- コンソメ……少々

■卵液
- 卵……2個
- 甘酒…100cc
- 塩……適宜

作り方

①Aを程よく炒め、Bを加え、材料がしんなりするまで加熱する。
②卵液を入れ、強火で炒め卵に火を通す。
③好みでセロリの葉、パクチー、チリオイル、ナンプラーなどを加えて完成。

発酵長寿

HAKKO CHOJU

発酵で造る長野の食

事業者

長野県産業労働部ものづくり振興課

〒380-8570　長野県長野市大字南長野字幅下 692-2
TEL.026-235-7132　FAX.026-235-7197
E-mail　mono@pref.nagano.lg.jp

一般社団法人 長野県食品工業協会

〒380-0921　長野県長野市大字栗田西番場 205-1
TEL.026-229-6775　FAX.026-229-6774

お問い合わせ

長野県工業技術総合センター
食品技術部門

〒380-0921　長野県長野市大字栗田西番場 205-1
TEL.026-227-3131　FAX.026-227-3130
URL.http://www.gitc.pref.nagano.lg.jp/shokuhin/
E-mail　shokuhinshiken@pref.nagano.lg.jp

「発酵・長寿」ブランド発信事業