

ミキ ～奄美の発酵ドリンク～

材料 (5人分)

米 2カップ
砂糖 100g
熱湯 2,000cc
さつま芋 100g (皮を含む重さ)



作り方

- ① さつま芋は厚めに皮をむいて、たっぷりの水に浸けておく。
Point：水は何回か替えて、芋のあくを抜く。
- ② 熱湯 2,000 ccに洗った米を入れて、おかゆを炊く。
Point：熱湯から米を炊くと、さらっとしたおかゆになる。
- ③ ①のさつま芋をすりおろす。
- ④ ②に砂糖を加えて火を止め、少し冷めたら③を加えて混ぜる。
- ⑤ ④が冷めたらミキサーにかけて容器に移し、夏は1日、冬は2日ほど常温に置いて発酵させたら、冷蔵庫で冷やす。
(作りたては粉っぽいですが、1～2日くらい置くと粉っぽさがなくなり、甘味とほどよい酸味が出てくる。)



ーロメモ

- ・ミキは市販の物が主流になっていますが、昔は各家庭で作られ、お盆のお供え物や夏場の行事(シバサシや相撲大会)などでふるまわれていました。独特の味わいで好き嫌いが分かりますが、食欲のない時や運動後などのエネルギー補給にぴったりです。
- ・腸内細菌学者の辨野義己氏によると、ミキには1mlあたり1億個ほどの乳酸菌が含まれており、これはヨーグルトに匹敵するほどだそうです。