

楯の川酒造 黒粕 活用レシピ集

本資料は、楯の川酒造の黒粕を、日常使いから仕込み用途まで幅広く活用していただくためのアイデア集です。

黒粕は米由来の糖分をしっかりと含み、火を入れても味が崩れにくいのが特徴です。

用途に合わせて使い分けることで、酒粕を「甘く食べるもの」から料理や仕込みの素材としてお使いいただけます。

1. 定番メニュー（毎日の調理・家庭料理向け）

甘みとコクを活かした、使いやすい定番例。

黒粕甘酒

特徴：砂糖を加えなくても、米由来のやさしい甘みが出やすいのが特長です。

後味が重くなりやすく、毎日飲みやすい甘酒に仕上がります。

材料（目安）

黒粕：100g

水：400～500ml

作り方

黒粕を細かくちぎる

鍋に水と黒粕を入れ、弱～中火で温める

木べらなどで混ぜながら溶かす

沸騰させないように注意し、好みの濃さで火を止める

※ 温度を上げすぎないことで、やさしい甘みが引き立ちます。



粕汁

特徴：だしや具材と自然になじみ、深いコクと旨みが加わります。

黒粕の甘みが、味全体をやさしくまとめます。

材料（目安）

黒粕：80～100g

だし：600ml

お好みの具材（大根、人参、豚肉、魚など）

味噌：適量

作り方

だしで具材を煮る

火を弱め、黒粕を溶き入れる

最後に味噌を加えて味を整える

温め直しすぎないように注意する

※ 火を止める直前に黒粕を入れると風味が残りやすくなります。

酒粕ペースト

特徴：下味や隠し味として使いやすく、加熱しても味が崩れにくいのが特長です。

和洋問わず、幅広い料理に使えます。

材料（目安）

黒粕：200g

水またはだし：100～150ml

作り方

黒粕を細かくちぎる

水またはだしを加え、なめらかになるまで混ぜる

密閉容器に入れ、冷蔵または冷凍保存する

※ 使う料理に応じて濃さを調整してください。

酒粕入り味噌汁

特徴：味噌の塩味をやわらかく包み込み、まろやかな仕上がりになります。

普通の味噌汁に少量加えるだけで、コクが増します。

材料（目安）

黒粕：大さじ1～2

味噌汁：通常分

作り方

いつも通り味噌汁を作る

火を止めてから黒粕を溶き入れる

軽く混ぜて完成

※ 入れすぎると重くなるため、少量ずつ調整してください。



酒粕ごはん

特徴：炊き込みごはんや混ぜごはんに使うことで、
ごはんにはほのかな甘みと旨みがかかります。冷めても味がなじみやすいのが特長です。

材料（目安）

米：2合

黒粕：50～80g

だしまたは水：通常の水加減

醤油・酒：少々

作り方

黒粕を細かくちぎる

洗った米に調味料と黒粕を加える

通常通り炊飯する

炊き上がったら軽く混ぜる

2. 大量消費向きメニュー（仕込み・業務用向け）

まとめて使える・味が安定する活用例。

甘酒ベース仕込み

特徴：まとめて仕込み、ドリンクやデザートなどへ展開しやすいベースです。

材料（目安）

黒粕：1kg

水：4～5L

作り方

黒粕を細かくする

水と合わせ、加温しながら溶かす

甘みが出たら火を止める

冷却後、用途別に希釈・加工する

酒粕漬け床（魚・肉）

特徴：下味付けに向き、火を入れても味が安定します。

材料（目安）

黒粕：500g

みりん：100ml

塩：少々

作り方

材料をよく混ぜて、食材を漬ける

冷蔵庫で半日～1日置く



酒粕鍋

特徴

具材を選ばず、だしとの相性も良い鍋料理です。

材料（目安）

黒粕：200g

だし：1L

お好みの具材

作り方

だしに黒粕を溶かす

具材を加えて煮る

味を見て調整する



パン生地への練り込み

特徴

しっとり感と発酵の風味をプラスできます。

使い方

生地量の5～10%を目安に黒粕を練り込む

水分量は生地の状態を見て調整

焼き菓子生地への練り込み

特徴

クッキーやケーキに、コクと余韻のある味わいを加えます。

使い方

バターや油脂と一緒に混ぜ込む

入れすぎないことで重さを防ぐ

3. アレンジ・おつまみメニュー

黒粕のコクを楽しむ少量アレンジ例。

黒粕レーズンバター

特徴：黒粕の甘みとコクがバターとよく合い、お酒のお供に向きます。

材料（目安）

黒粕：50g

無塩バター：50g

レーズン：30g

作り方

材料を室温に戻し、すべてを混ぜる

冷蔵庫でなじませる



黒粕クリームチーズ

特徴：コクがありながら後味は軽く、前菜に使いやすい一品です。

材料（目安）

黒粕：30g

クリームチーズ：70g

作り方

材料を混ぜて、味を見て調整する

黒粕ディップ

特徴：野菜やクラッカーと合わせ、やさしい甘みと旨みを楽しめます。

材料（目安）

黒粕：40g

オリーブオイル：少々

作り方

黒粕をなめらかにし、オイルを加えて混ぜる

保存と使い方について

黒粕は小分けして冷凍保存が可能です。必要な分だけ解凍して使えるため、10kgでも無理なく活用できます。

おわりに

黒粕は白さよりも旨みを重視した酒粕です。日々の調理から仕込み用途まで、用途に合わせて素材としてお使いください。