

フード&ドリンク ペアリング の技法

FOOD & DRINK Pairing Technique



フード&ドリンク
ペアリングの技法

FOOD & DRINK Pairing Technique

旭屋出版

旭屋出版



Pairing Knowledge

サービスのプロが伝授 初心者でもわかるペアリングの極意

ペアリング次第で料理と酒は格段に美味しくなったり、逆にまズくなったりする。今回はソムリエでもあり、日本酒と焼酎のきき酒師でもある友田晶子氏に、日本酒、焼酎、ワインの順に、ペアリングの基本を伝授してもらった。

料理と酒の組み合わせは無限にあります。美味しい組み合わせの概念には4つの考え方があります。まずは基本の4タイプを理解しましょう。

- ①同調(相乗効果)／ハーモニー
- ②第3の美味しさが生まれる／マリアージュ
- ③料理が美味しくなる
- ④酒が美味しくなる

①は料理と酒が同じような香りだったり、似たような味だったり食感だったり、性質の似たもの同士を組み合わせることで美味しさのハーモニーが生まれ、相乗効果を発揮するペアリングです。例えば、ハーブを使った料理にハーブの香りのするワインを組み合わせたり、鶏肉のローストに香ばしい風味のある酒を合わせたり。これら“同調のペアリング”は一番多く見られる“基本中の基本”となります。



友田 晶子氏 (ともだ あきこ)

シニアソムリエ、日本酒きき酒師、焼酎きき酒師、トータル飲料コンサルタント。
米処酒処の福井県生まれ。ソムリエとして酒類業界に携わり、ワイン・日本酒・焼酎・ビール・カクテルと幅広く取り扱う。業界約30年のキャリアと女性らしい感性を活かし、一般向け・プロ向けセミナーや飲食関連イベントの企画・開催をする他、各業界への「酒類売り上げ向上支援」コンサルティング、観光PR支援などを行なう。2014年グルマン世界料理本大賞グランプリを受賞した「世界に誇る国酒～日本酒～」の他、著書多数。ソムリエ田崎真也氏がオーナーを務めるワインバー「アルファ」(銀座)の代表も務めた。

②はマリアージュ。マリアージュは性質の異なるもの同士、相反するもの同士を組み合わせることで、全く新しい第3の美味しさが生まれることを指します。例えば、刺激的なブルーチーズに甘いポートワイン、フォアグラにソーテルヌの貴腐ワインなど。マリアージュ(結婚)は比較的高度で上級編であり、グルメなお楽しみとなっています。

③の料理が美味しくなるペアリングは、酒が脇役として、主役の料理の美味しさを引き立てるペアリング。“水の如し酒がいい”という言葉もありますが、特に軽快なタイプの酒は料理の邪魔をせずに、口の中を水のように洗い流してリセットしてくれます。特に和食と日本酒の組み合わせでは、こういったペアリングが昔からの楽しみとして親しまれてきました。

④は料理が酒の旨味を引き立てるペアリング。“日本酒には塩や味噌があれば十分”などと昔から言われますが、珍味と酒の組み合わせに代表されるようなものです

【友田氏の主な活動情報】

- ・一般社団法人日本のSAKEとWINEを愛する女性の会 (通称:SAKE女の会)
「楽しむ・旅する・学ぶ・活かす」をキーワードに、酒に関するセミナーや講座を開講する他、醸造所見学なども企画。知識や資格を活かせる場も紹介する。
<http://www.omotenashi-sakejo.com/>
- ・「日本酒ナビゲーター」取得セミナー。
きき酒師のような難しい試験など一切なく、受講のみで取得できる日本酒資格。日本酒の基礎と楽しみ方を数種のテイスティングとともに学べる。
<http://www.ssi-w.com/>

ね。酒が主役で、料理は引き立て役となります。

以上がペアリングの4つの黄金ルール。①②はワインの世界の概念で、③④は日本酒の世界の概念ではありませんが、最近では日本酒もワインのように味わたり、またその逆もあったりと、時代とともに少しずつ変化してきているのが現状です。

酒4分類を理解すれば 料理は合わせやすい！

ではさっそく日本酒のペアリングについて詳しく見ていきましょう。図1にあるように、日本酒は4つのタイプに分類されます。まずは先の「①同調」させる組み合わせを学んでいきましょう。

例えば吟醸酒・大吟醸酒などの日本酒(図1のAタイプ)は、米由来のお酒なのにリンゴやバナナ、白桃など、フルーティーで華やかな香りが楽しめます。味わいも甘味と酸味の調和がとれているものが多く、白ワイン感覚で楽しめるものもあります。これらの酒に“同調”させるには、同じフルーティーで香り漂う料理を合わせるのが

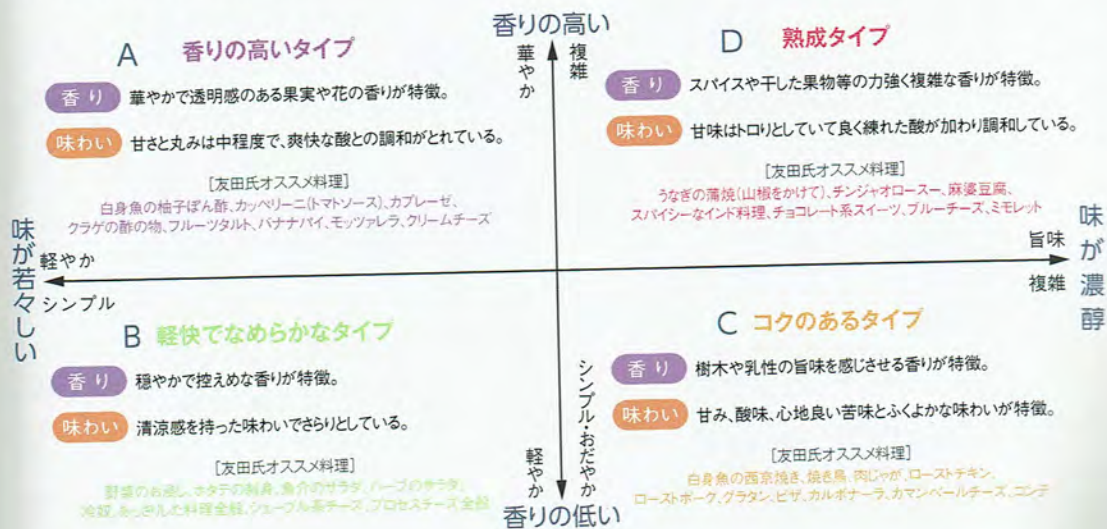
おすすめ。「白身魚の柚子ポン酢」など柑橘系を使った料理も合います。

次は辛口仕立てや軽めの純米酒や本醸造など、軽快でなめらかな酒(図1のBタイプ)。香りは穏やかで、みずみずしい味わい、クセがないので料理の邪魔をしません。比較的飲みやすいので、このタイプで“日本酒デビュー”する人もいるでしょう。ホタテの刺身や軽めの野菜料理など、素材感を生かしたような軽快な料理と相性抜群です。

一方、お米の豊かな旨味を堪能するのなら、純米酒などコクのあるタイプ(図1のCタイプ)。炊きたてのご飯のようなふくよかな香りがあり、米の旨味が力強く口の中に広がります。このタイプはぬる燗や熱燗でも楽しめる、乳製品のようなクリーミーなニュアンスもあるので、グラタンなどにも合います。白身魚の西京焼きや焼き鳥など、旨味の強い料理と同調させると、旨味の相乗効果が得られます。

4つ目は色が琥珀色だったりし、複雑味が感じられる熟成タイプ(図1のDタイプ)。香りも味も円熟した奥深

図1 日本酒「4タイプ分類表」



資料提供 / 日本酒造組合中央会

*図1は日本酒造組合中央会の日本酒「4タイプ分類表」に友田氏のオススメ料理を加筆したものです。



Pairing Knowledge

さがあり、とろりとした甘味や、練れた酸も感じられます。うなぎの蒲焼や麻婆豆腐など重めでスパイシーな料理とも好相性で、チョコレートなどスイーツと合わせても美味しいのが特徴です。

以上が日本酒の4分類と同調させた場合のオススメ料理例ですが、実は焼酎も日本酒4分類と非常に似ているのです。

日本酒が分かれば、 焼酎も簡単！

図2にあるように、焼酎にもAフレーバータイプ、Bすっきりライトタイプ、C濃醇なりッチタイプ、D香りが強く、複雑な味わいのキャラクタータイプに4分類されます。また、それぞれに合う料理も日本酒の4分類の料理例と非常によく似ています。

例えばAにはフルーツを使ったイタリアン前菜など。甘酸っぱいサラダなども相性がいいです。Bには冷奴などの淡白な料理が合います。冬には湯豆腐にするなど、季節に合わせてアレンジも可能です。

Cは秋冬などにお湯割りなどで楽しむのが特におす

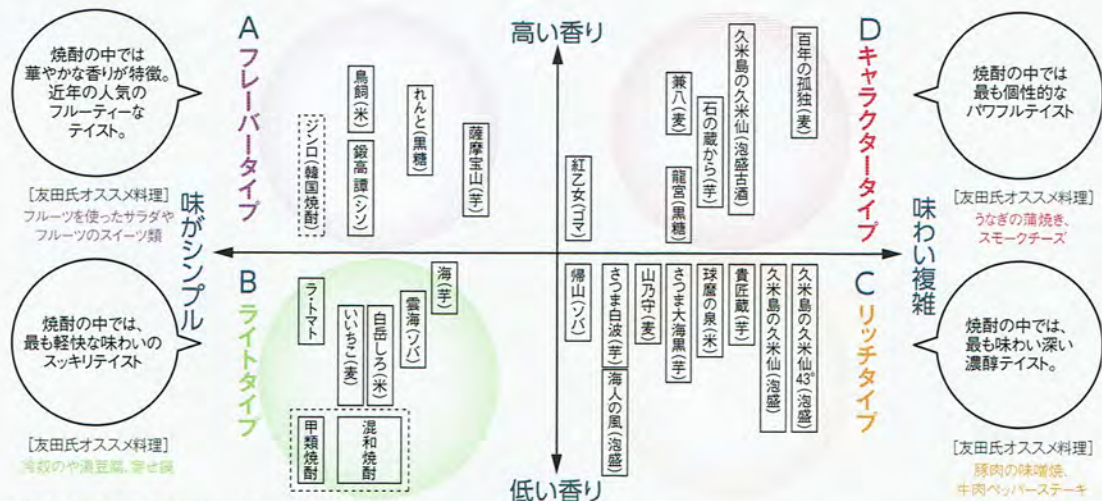
すめで、黒糖焼酎なら甘い香り、麦焼酎なら麦の香ばしい香りなど、濃醇な香味が魅力です。料理は豚肉の味噌漬焼や、牛肉のペッパーステーキ、鶏肉の炭火焼、ブルーチーズなど、旨味のあるもの、香りのいいものを同調させると合うでしょう。Dはウィスキー的なニュアンスがあり、樽熟成のような香りがある焼酎。スモークチーズやうなぎのスモーク仕上げなど香ばしく焼き上げたものや、ナッツ類やチョコレートなどとも合います。

以上が焼酎4分類と料理例です。驚くほど日本酒4分類と似ていますね。日本酒のペアリングの基礎が分かれば、焼酎もすぐに理解できるはず。酒や料理のタイプを意識しながら食事してみましょう。

ここからはワインのペアリングについて説明します。ワインにはぶどう品種や産地、年代、製法など様々なスペックがあり、それらが複雑に絡み合って色や味わいに違いが出ます。なので、日本酒や焼酎ほどシンプルではありません。

図3をご参照ください。まずは赤ワインも白ワインも左下のカテゴリから見ていきましょう。赤ならボジョレーやマスカット・ベリーA、白ならさっぱりとした味わい

図2 焼酎「4タイプ分類表」



資料提供/日本酒サービス研究会・酒匠研究会連合会 (SSI)

*図2は日本酒サービス研究会・酒匠研究会連合会 (SSI) の焼酎「香りと味わいで分けた焼酎の4タイプ分類表」に友田氏のオススメ料理を加筆したものです。

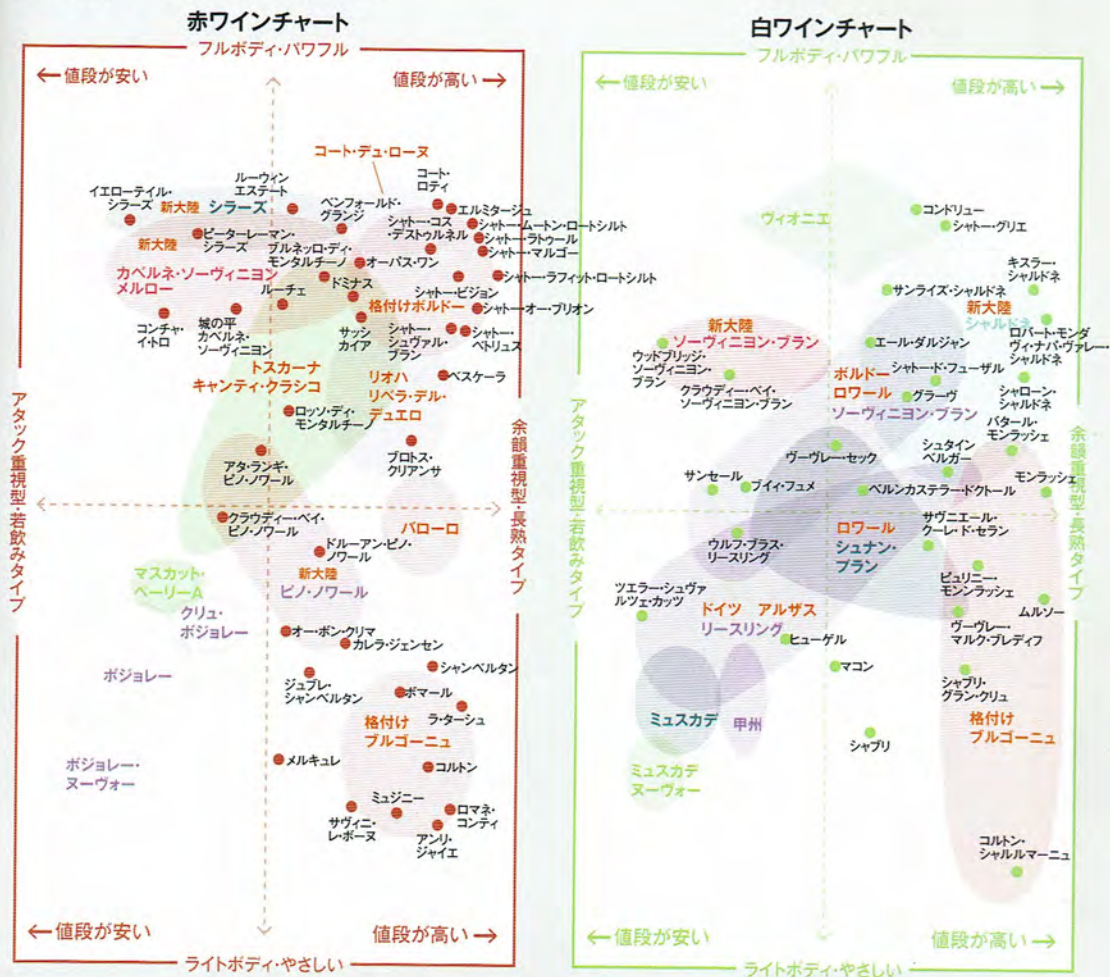
のミスカデ、甲州など。これらのワインは軽快で飲みやすく、比較的値段が安いタイプ。料理も魚介のマリネグリーンサラダなど、軽めの料理と同調させると良いでしょう。日本固有のぶどう品種・甲州は和食とも合わせやすいことで知られています。

次は左上のカテゴリ。赤なら新大陸系のカベルネ・ソーヴィニヨンやメルロー、白なら同じく新大陸系のソーヴィニヨン・ブランなど。これらは飲み口はガツンとインパクトがあるけれど、後味は重くなくジューシーなタイプ。

カリフォルニアワインやチリワインなどに多く見られ、値段もそれほど高くないので広く親しまれています。ロースハムのパテ、若鶏のワインヴィネガー風味、パプリカの肉詰めなど、軽すぎず、重すぎない、中程度のお料理と幅広く合います。

なお一般的に、ワイン初心者は赤ワインも白ワインも図3の左下のカテゴリのワインを好む傾向にあり、慣れてくると左上のカテゴリに移行します。さらに右上、右下へと進むにつれ、ワインマニアになっていくようです。

図3 友田氏オリジナルワインチャート



上記のチャートでは、ワインの「味わい」を地域や品種、カテゴリごとに大まかにグループ分けし、代表的なワイン名とともに図示。



Pairing Knowledge

図3の右上は赤ならシャトーマルゴーなどのボルドーの格付けワイン、白なら樽熟したシャルドネなど。味のインパクトがあり、余韻も感じられるので、料理は白レパールのムース、白身魚のチーズ揚げ、カルボナーラなど重厚感のあるものと相性がいいでしょう。

最後は右下。赤ならロマネ・コンティやジュブレ・シャンペルタン、白ならブルゴーニュの格付けワインなど。これらはアタック(第一印象)はそれほど強くないですが、じっくり味わっていくほど味わいが広がり余韻が長く続くタイプ。高級ワインが多くなるので、料理もフォアグラのソテー、仔牛肉の香草焼き、アワビのグリエなど、重厚感や余韻があり、高級食材を使ったものを合わせることが多くなります。ワインがあまり詳しくない方には、図4のワインチャート簡易版も用意しましたので参考してみてください。

やってはいけない！ NGペアリングも

さて、いろいろなペアリングをご紹介しましたが、最後に味覚生理的に「まずくなる2大ペアリング」もおさえておきましょう。

一つはたらこや数の子などの魚卵や、エビ・イカなどの甲殻類の刺身と、赤ワインや白ワインとの組み合わせ。これはワインの鉄分が魚介の生臭みを逆に引き出してしまうからまずくなってしまいます。しかし、オリーブオイルやバターなど魚介に油脂を介させることで生臭みが軽減されます。同じ魚介の切り身でも刺身でなくカルパッチョにするとワインと合うのがいい例で、油脂を加えてひと手間加えた料理を合わせるようにしましょう。

二つ目は苦味の同調。山菜や魚の肝など苦味のある食材に苦味の強い日本酒やビールなどを合わせると、苦味が増幅します。少々苦いくらいであれば大人の味として楽しめますが、苦すぎるものは人は美味しいとは感じません。同調でも失敗する例です。

最後にさまざまな酒のペアリングを紹介してきましたが、たとえ素晴らしいペアリングを発見しても、サービスのプロとして「お客様には勝ってはならない」ということを念頭におきましょう。酒は趣味・嗜好のものです。お客様が美味しいと感じれば、それは美味しいペアリング。押し付けにならないようにしたいものです。

最後にさまざまな酒のペアリングを紹介してきましたが、たとえ素晴らしいペアリングを発見しても、サービスのプロとして「お客様には勝ってはならない」ということを念頭におきましょう。酒は趣味・嗜好のものです。お客様が美味しいと感じれば、それは美味しいペアリング。押し付けにならないようにしたいものです。

図4 友田氏オリジナルワインチャート 簡易版



果実味を横軸に酸を縦軸に、赤白それぞれで味わいを大きめに4分類。それぞれのカテゴリーに当てはまる代表的なワインや品種を紹介している。