

## 特集 中国料理 最前線







# 友田晶子の 気になる 日本酒



フウフウしながら飲むシヨウガのきいた白くてとろみのある温かい甘酒。冬の飲み物だと思っていけないだろうか。実はコレ夏の飲み物。俳句では夏の季語として使われる。  
なぜ夏？  
そのわけは栄養価が高いところにあり。甘酒には、ビタミンB類、ビオチン、パントテン酸などのビタミン類、アルギニン、システインなどの必須アミノ酸、食物繊維、オリゴ糖、ブドウ糖などが含まれており、なんと「点滴」とほぼ同じ成分なのだ。体力を消耗しやすい夏こそ、この栄養満点の甘酒が「飲む点滴」となって、夏バテ防止や疲労回復に役立つのだ。

栄養を補助してくれる点滴やサプリメントなどない時代にはとくに、夏の栄養補給にもってこいの飲み物だったのだ。  
甘酒の歴史は古く、「日本書紀」には甘酒の源となる「天甜酒（あまのたまざけ）」が記され、江戸時代には冷やして飲む夏の風物詩となっている。暑さで死亡する人が続出したため、江戸幕府は庶民でも手頃に飲めるよう格安に制限したとも。

甘酒は「酒」と書くけれど、伝統製法で造られるものはアルコール分は含まれていない。材料は米と米麹のみで、麹の糖化作用で自然な甘さが、乳酸発酵でやわらかい酸味が生まれる。もちろん砂糖は不使用だ。  
自分で作るなら「酒粕」を使う。酒粕をよく溶いて煮込むだけ。しっかり煮込めばアルコール分も飛ぶ。好みて、砂糖、しょうが、塩を入れると味が引き締まる。  
麹人気のせいかな最近ではさまざまな甘酒が販売されている。スイートタイプやドライタイプ、冷やして飲むタイプ、ペットボトル入り、缶入り、玄米使用、濃縮タイプ、なんとフリーズドライまでも登場している。  
ちなみに韓国にはもち米と麦芽で作る「シッケ」という発酵飲料があ

る。甘酒同様、夏を健康的に過ごす知恵が生んだ伝統発酵飲料だ。冷たくしてナツメや柚子、ザクロのみを浮かべるのだとか。見た目も涼しげだ。  
夏は甘酒、オンザロックや炭酸割り、レモン割りなどにすれば、食前酒にもなる。利用価値あると思うけどどうだろう。

## 飲む点滴“甘酒”は、昔ながらの夏の健康飲料



造り酒屋の冷やし甘酒のもと（天領酒造）



酒蔵仕込み 純米糀甘酒（福光屋）



八海山 麹だけでつくったあまさけ（八海醸造）