

e-story.jp

35歳から、美しい40代は始まっている

[美スト]

February 2
2012

奇跡の45歳・
山田佳子さんは
24時間
潤い美魔女

美ST世代の肌を若く美しくする
エイジングケアの名品はコレ!

2011年ベストSST
スキンケア・コスメ
大賞発表!!

SSTに打ち勝つのは、
ワンポイントの「華やぎ」です!

40代メイク、
「色を足して年齢を
引く」べし!

斎藤 薫の読む美容液
藤原紀香さん

美白+aがデフォルトです

新・白魔女5の、
冬こそおこもり
美白

「大特集」総移動距離67,215km
マイナス10度の氷河で、湿度0%の砂漠で、
湿度90%のジャングルで!

世界の果てまで
行って美容!



おかげさまで
絶好調!
デジタル通販マガジン
「セレSTORY」
第9弾!

コウジ酸、αGG、フェルラ酸……SSTに効く美肌成分の宝庫です

美味しくって美肌になる ほろ酔い日本酒講座

日本酒はシミ、シワ、たるみのSSTに効く美容成分の宝庫、女性の味方なのです。とくに日本酒を飲む機会が増えるお正月にオススメの美味しい日本酒、そして美肌になる飲み方を「ボン酒美魔女」たちに聞きました。

撮影/齋藤明 フードスタイリスト/上島亜紀 ヘア・メイク/遠藤康弘 スタイリスト/岡本明子(いとうさん) 取材/楠沢順子 デザイン/向井紀代子

日本酒カリスアドバイザー

中野恵利さん(44歳)

大阪府在住。「Japanese Refined Sake Bar 杜氏屋」のオーナー。各地のカルチャーサロンで日本酒講座を展開し、日本酒文化の普及に努めている。著書に『純米主義』。

米と米麴が織りなす官能の液体を感じ取りたい

女優・SSI認定利き酒師

いとうまい子さん(47歳)

愛知県出身。82年第1回ミス・マガジングランプリを受賞。翌年歌手デビュー。30歳でお酒に出会い、遊味きながらも利き酒師の資格を取得。現在は、大学で予防医学を勉強中。

日本酒は原動力にもなり癒やしにもなる大切な存在

トータル飲料コンサルタント

友田晶子さん(48歳)

福井県出身。日本料飲ビジネス研究会会長。日本酒、焼酎、ワイン、ビールと飲料全般に携わる。日本酒利き酒師、焼酎アドバイザー、ソムリエ。著書に『今宵も1杯』。

美魔女世代にいい日本酒を選んで飲んでほしい

日本酒は飲めば飲むほど奥深く、さまざまな香りが楽しめます。利き酒は酔わないように「和らぎ水」と言われる水を飲みながら。



すごい! 日本酒の美容効果がこんなにあるなんて
アルコールでストレスが解け、体温が2度上がり、血流がよくなる。
コウジ酸がメラニン色素の生成を抑え、美白に。
コウジ酸が細胞を活性化して肌や髪の老化を防ぐ。
αGGがヒアルロン酸とコラーゲンの生成を促進。シワ、たるみ防止に。
ポリフェノール一種、フェルラ酸の強力な抗酸化作用がSSTを抑制。
日本酒酵母に含まれるビタミンB₁、B₂、アミノ酸が肌をみずみずしく。

サプリメントよりも
まずは日本酒を1杯
いとう 日本酒は、肌の保湿にも冷え性にもいいので、友達に勧めています。
友田 アミノ酸やビタミンが豊富で、にごり酒には食物繊維もあって、美容にはとてもいいですね。1回の食事で2合から3合くらい飲みますよ。
中野 私は、一週間で一升くらい飲むのですが、30年間サトーフインを続けていて日焼け止めを塗らないのに、仲間の中でいちばん白なんです。これは、美肌効果がある証拠です。
いとう 日本酒を入れた日本酒風呂は、肌がしっとりして体の芯から温まりますね。半身浴をよくしています。
友田 酒粕風呂もお勧めですよ。いらなくなったストッキングなどに酒粕を入れてお湯の中で揉みほくします。
中野 お風呂上がりに酒粕ボディパックをすると、よりしっとりしますよ。酒粕石鹸も肌が滑らかになりお勧め。
いとう 飲んでもお風呂に入れても肌がツルツルになって、日本酒っていいですね。

正月料理に合わせたい日本酒5本持ち寄りで利き酒女子会♪



人生に日本酒が寄り添ってほしい

全国の蔵を巡っています。小さな蔵で、こつこつと一心に作られたお酒に惹かれます。日本酒は、人生をより楽しく、潤いのあるものにしてくれるパーフェクトツールです。



日本酒は皆で楽しく飲みたい!

日本酒を飲み始めて、すぐに利き酒師の資格を取ろうと思ひ、色々取り寄せて飲んでみました。すると皆で味わい楽しく飲むと味わいがさらによくなることに気がつきました。



私のお酒の原点は故郷・福井の水と米

体の細胞に福井のお酒が染み渡っているイメージをずっと持っています。福井県のお酒をはじめ、日本のお酒をさらに愛して、世界にも日本酒を広めていきたいですね。

広島

スパークリングアジア微紅発泡純米酒

ロゼ・シャンパンのような味わい
赤色アデニン要求酵母という特殊な酵母で発色させたロゼ色のお酒。アルコール度9.5%。飲めない人の突破口にお勧め。330ml ¥500/相原酒造

ベリ系のフルーツ酒のよう
で甘酸っぱく女子に合う。

お酒と思えない優しい味わいでさわやか。食前酒にいい。

長野県

朝しぼり 出品貯蔵酒

トロツとコクがあるのでロックで
瓶詰めしてから氷冷貯蔵。アルコール度20%。新聞紙は光と外気温の変化を遮断するので、飲み終えるまで巻いたままで。900ml ¥1,350/逸藤酒造場

甘みと酸味のバランスがよく、ロックでカッコよく。

しっかりした味わいで深みがあり、肉料理に合いそう。

山口

瀬祭 発泡にごり酒50

おしゃれで大人気のスパークリング
フルーティで品格があるので、クリスマス、お正月のような華やかな席にとっても合います。お酒の弱い人にはオンザロックでも。720ml ¥1,680/旭酒造

ミルク一本舌触りで、乳酸の立ち上がりチャーミング。

コクが強いながらもさっぱりでクリスマスに合いそう。

岩手

月の輪 特別純米生原酒

深く輝く月のように心を焦がす酒
杜氏・横沢裕子さんが若き蔵人たちと作るフレッシュな生原酒。内から染み出るしっとりした旨みに身を任せたい。720ml ¥1,522/月の輪酒造店

インパクトがある味わい。豊かな米の旨みを感じる。

フレッシュで生き生きとした元気な味わい。なますが合う。

愛知

醸し人九平次 純米大吟醸別誂

地元・名古屋の日本酒を愛しています
気品ある若いマダムのような透明感のある味わい。ワイングラスで優雅に楽しみたい。上品な香りに包まれて心地よい。720ml ¥3,859/萬葉醸造

役者だった九平次さん。上品な酸がモダンな味わい。

ハリの三ツ星レストランにも認められた品。さわやか。

岩手

ノンシュガー スパークリング梅酒

めずらしい梅の発泡酒で女性好み
全麹仕込みの純米酒に梅を漬けた糖類無添加の梅酒を、炭酸ガスで仕上げました。スパークリングイチゴ梅酒も発売予定。720ml ¥1,980/南部美人

甘さ控えめな大人の梅酒。程よい酸味が食欲増進。

梅の香りがとてもよく、自然な甘みが生きています。

滋賀

あさじを 浅茅生 特別純米 棚田米吟吹雪

どんな料理にも合う精度の高い辛み
大津の棚田で作った酒米・吟吹雪で、27歳の女性酒造家が杜氏の父と2人で醸す。品のよい辛さは料理への順応性が高いです。720ml ¥1,200/平井商店

カーンとくる辛さがハードで後味がスツとしている。

ドライ系で男性的な味わい。マグロの刺身が合いそう。

神奈川

開運 特選純米吟醸

お正月やお祝いなどめでたい席に
ネーミングからも元気になるお酒です。旨みのバランスがよく、安心できる味わい。料理の邪魔をせず、冷やからお燗まで。720ml ¥2,205/土井酒造場

運開けました。杯を重ねても飲み疲れしません。

洗練されていてあっさりしている飽きない味。女性的。

福井

福千歳 蟹至福

越前がにに合わせて飲みたい
山廃仕込みの本醸造。山廃仕込みの深みはあるも女性的で柔らかい。セイコ(雌がに)のみそは涙ものの組み合わせ。720ml ¥1,150/田嶋酒造

スレンダーな酸は山廃の香味が苦手な人にお勧めです。

正に蟹に合いますね。山廃仕込みでも飲みやすいです。

静岡

純米大吟醸 天満月

際立つバナナの香りのお酒
有機酸と酵母の作用でバナナの香りが際立っています。豊かな果実香は雑味がなく、トロピカルな幸せをくれます。720ml ¥1,838/神川川酒造場

満月の夜に飲みたい。香りがよく味のバランスがいい。

甘みのある物、ゆず風味のイクラなどにも合いそう。

山口

瀬祭 磨き二割三分 遠心分離

私の日本酒デビューのお酒です
山田錦を23%まで磨いた純米大吟醸。日本酒臭さがなく、軽い味わいだけ旨みはしっかり。ワイングラスで飲みたい。720ml ¥6,142/旭酒造

スマートな旨みがかすつと続くのを感じられます。

甘みがあり、後味がフルーティ。海外での人気が上昇。

和歌山

純米酒 紀伊国屋 文左衛門

品格と味わいがあり飽きない飲み口
海南市の梅の里で造っている上品な純米酒。米の旨みがあり、さらさらと飲める。冷やでもお燗でも。黒豆、きんとんに合います。720ml ¥1,200/中野BC

ナチュラルに体に浸透して背伸びせずに飲めます。

ずっとそばにいてほしいようなさくなく、アトナーかな。

鳥根

開春 oke'09 木桶貯蔵

全身にたちこめる木香は飲む森林浴
もろみの段階で木桶に移し、静かに熟成させた酵母無添加の日本酒。伝統に新風。ワイルドで新しい日本酒を味わいたい方に。1.8l ¥3,150/若林酒造

ガツンとした深みのある香り。インパクトが強い。

木桶の香りがシェリーのよう。洋風おせちに合いそう。

新潟

大吟醸 真野鶴 万穂

佐渡の大自然が生み出した日本酒
若い蔵人達が佐渡の水と風土の中で生み出すお酒。フルーツを思わせる香りで、料理を華やかにする優雅な味わい。冷やで。720ml ¥5,250/尾畑酒造

お酒の優等生。透明感があり上品で優雅な味わい。

きれいな味で美しい。正に美人なお酒。昆布玉に合う。

青森県

特別純米酒 山廃 田酒

しっかりした飲み応えのある本格派
米の旨みや後味の膨らみなど純米酒のよさがしっかりわかる銘柄。お燗で、塩うにを嘗めながら飲むと香ばしい味わい。1.8l ¥2,956/西田酒造店

お料理に対しての協調性と豊かな旨味を感じます。

青森で古く酒造りに感動しましたが、これもいけずね。

手作り派・取り寄せ派・購入派、正月料理のこだわり三人三様



手作り派の中野さんはヌーベルおせち

おせちはいつも手作りです。お料理のキーワードは裏切り。洋の調味料を和に取り入れたり、食感や形など相反する食材を料理に閉じ込めるのが好きです。色彩や味にも工夫しています。

カリフラワーの紅白なます

大根とにんじんのなますに比べて紅白のメリハリがパキッと出ます。



材料
カリフラワー1株 赤ピーマン1個 赤唐辛子1/2本 塩少々 米酢 3/4カップ 砂糖 1/2カップ
作り方
①カリフラワーを小房に分けて1cm厚さに切り、塩をふって30分おいて水分を切る。
②赤ピーマンは4cm長さの細切りにする。赤唐辛子は種を抜く。
③米酢・砂糖を混ぜ、赤唐辛子、カリフラワー、赤ピーマンを一晚以上漬ける。

栗きんとん

ほろりと甘いメープルで味をつけ、可愛らしく茶巾にしました。



材料
さつまいも200g 栗の甘露煮4個 メープルシロップ大さじ2 バター10g
作り方
※さつまいもあん作り方は一般的な栗きんとんと同じで、甘みをメープルシロップとバターでつけるだけ。あんをラップに広げ、半分切った栗を1つずつ茶巾に絞る。

カラスミ大根イタリヤ風

カラスミ大根にオリーブオイルを垂らすと、ドレスアップした旨味に。



材料
カラスミ・大根各適量 白胡椒少々 EVオリーブオイル適量
作り方
①カラスミを5mm厚さにスライス、トッピング用のカラスミは軽く炙ってすりおろす。
②大根はカラスミの厚さ・大きさに合わせて切る。
③カラスミと大根を交互に並べて、白胡椒をふり、粉末状にしたカラスミ、EVオリーブオイルをかける。

牛もも肉の味噌漬けレアソテー

味噌の持つおらかな旨味で牛肉をやさしく包み、変身させます。



材料
牛もも肉ブロック400g 味噌床(西京味噌200g 信州味噌100g 日本酒大さじ1 砂糖大さじ2 にんにくすりおろし2片分) 白すり胡麻・付け合わせとしてクレソンやセリ各適宜
作り方
①味噌床の材料を混ぜ、半量に肉を1日漬け込む。
②1日漬けた肉をレアにソテーし、冷ましてから残りの味噌床に1日漬け込む。
③漬けた肉を薄切りにして、白すり胡麻をかけ、野菜を添える。

さわらの唐揚げ梅じそ風味

お酢を加えてさわらの脂をさっぱりさせ、旨みを引き出します。



材料
さわらの切り身5切れ 大葉2枚 片栗粉適量 漬け汁(米酢・醤油各大さじ1 水大さじ2 味醂小さじ1 たいた梅干し1個分)
作り方
①漬け汁の材料を混ぜ合わせておく。
②さわらの切り身に少量の塩と酒(ともに分量外)を振って15分おき、水けをふいて片栗粉をまぶす。
③②を油でカリッと揚げ、漬け汁にサッと入れ味をなじませる。大葉をちぎってトッピングし、残った漬け汁をかける。

盛り付けは反対色を並べ、高低差をつけます。日本酒は辛口で香りが控えめのものがお勧め。



購入派のいとうさんは毎年伊勢丹で

以前は、かまぼこ以外3日間かけて全部作っていたのですが、最近は勉強もあっておせち作りの時間が取れず、伊勢丹で購入しています。美味しそうと思った2種類のおせちをセレクト。



銀座4丁目スエヒロ洋風おせち二段重

牛肉料理の専門店・スエヒロが吟味した。柔らかなジュシーな熊本あか牛を贅沢に使用。一の重は白ワインで、二の重は赤ワインで。店頭・電話注文は12/23まで。¥39,900/伊勢丹

高台寺よ志のや二段重

創意工夫を凝らした新感覚の京料理の二段重。元旦、家族で囲むにふさわしい京料理旅館「高台寺よ志のや」の伊勢丹限定品。店頭・電話注文は12/23まで。¥45,150/伊勢丹



※数に限りがあるのでご了承ください。



取り寄せ派の友田さんは故郷・福井から

越前ずわいがにも雌のせいこがにも蟹味噌が美味しく、せいこがには1月10日で漁が終わるため、正にお正月に味わいたい蟹。汐うにはお酒が進み、昆布はお酒の旨みを増し、何とも美味。



越前仕立て汐うに桐箱入り

保存料などは使わずバフンウの卵巣と塩だけで作り、ねっとりとした味わい。天下の三大珍味と称され、日本酒が進む酒肴。44g ¥5,775/天かつ

越前ずわいがにとせいこがに

冬の味覚の王様・越前がにに身がぎゅっと詰まり、蟹みそがいっぱい。身もみそも一級品。¥15,750〜、雌のせいこがに¥2,625〜/望洋楼

天然平目昆布

日本海近海で水揚げされた天然の平目を薄切りにし、北海道産の天然昆布でめた逸品。日本酒の旨みを引き立てます。100g ¥3,675/天かつ



日本酒の美肌効果をもっと高める食前・食中・食後の飲み方

日本酒にはビタミン・ミネラルの他、人間が作ることでできない必須アミノ酸が他のお酒よりも多く、肝臓の機能や免疫力を高め、疲労回復や冷え性改善、美肌や美白効果が期待できます。人間が作り出す体内酵素の量は限られているので、日本酒を飲む際は、生ものや発酵食品を食べて酵素を補い体内酵素の節約をすることが大切です。



砂糖を使わず、魚沼の米と麹だけで造った上品な味わい。冷やしても温めても。八海山のあまさけ 720ml ¥840



食後

甘酒と日本酒のホットカクテル

日本酒：甘酒=2：1。食後はアルコールの分解で使いすぎたブドウ糖を補おうと、体が糖質を欲します。良質のブドウ糖を含む甘酒で、体がホットするカクテルを。

食中

しょうが、生野菜、発酵食品を肴に

肴の栄養素を意識すれば美容効果がUP。フリの照り焼きにははじかみを添えて。酵素はなますで。箸休めにはキムチとアボカドを海苔と生湯葉で巻き、塩麹をつけて。



食前

日本酒のシュワッと炭酸割り

日本酒：炭酸水=2：1。食前に炭酸を飲むと消化を促進し胃腸の負担を助け、疲労回復、血行促進効果も。甘みには、ジンジャーシロップを少し加えるのがお勧め。



炭酸が強めて夏から引き続き大人気。セブンプレミアムそのまま飲める炭酸水 500ml ¥88



生姜は血流を促進し、大根と人参の食物繊維やビタミンは代謝アップ。発酵食品のキムチで新陳代謝を高めます。

八塩圭子さんが厳選！美味しくて被災地支援にもなる3本

八塩圭子●アレビ東京アナウンスラーを経て2003年からフリーアナウンサーとして活動を開始。09年学習院大学経済学部特別客員教授に就任。趣味のお酒ではS1認定品酒師の資格を持つ。



東日本大震災の復興を願って、選ばせていただきました。今まで、日本各地を訪れ、その土地の旬な食材と地元のお酒を味わってまいりました。その地域の方々と楽しくお話が弾むときに、日本酒の持つ偉大さを感じています。日本酒はその土地の水と米から造られているので、その土地の食材で味わうのが一番おいしいです。

岩手県オリジナルの麹菌を開発



開発された岩手県独自の麹菌「黎明平泉」(左)と「黎明平泉」を使って作られた米麹

岩手県酒造組合と県工業技術センターは、岩手県独自の麹菌「黎明平泉」を開発しました。これにより、岩手独自の麹菌、岩手県産米、岩手独自の酵母と、酒造りの三要素すべてがオール岩手の日本酒が造れるようになり、大震災の復興に向け、来春全国で発売する予定です。



一ノ蔵 特別純米生原酒 宮城・松山の伝統的な手造り酒

フレッシュでフルーティな味わい。カキや脂ののった寒ブリにとても合う。これからの季節にピッタリのお酒。冬期限定品。720ml ¥1,365/一ノ蔵

南部美人 純米大吟醸 岩手・南部の国が生んだ美酒

二口、三口と後を引く、キレのよい辛口の日本酒。JALファーストクラスの機内酒にも採用され、世界に誇る逸品。720ml ¥5,092/南部美人

飛露喜 特別純米生詰 福島・会津坂下の人気の銘酒

名前のとおり、喜びの露が飛ぶというくらい口に含むと旨さが広がります。日本酒にもファンに愛されています。1.8L ¥2,680/廣木酒造本店