

特集 いま素材が魅力
小さな粒に秘められた大きなパワー
ごま



Nippon Ham Group

人輝く、食の未来

この夏は、
梅酒でヘルシー酔っ払いになる

ワインコーディネーター

友田晶子



梅酒の種類が増えている。昔からある焼酎ベースのほか、日本酒ベースや、ブランデーベース、ワインベース、さらには黒糖風味などまでが出そろってきた。むかし、梅酒といえば、買うものではなく各家庭で作ったものだ。もちろん我が家にもあった。ともかく我が家では「お腹が痛くなった

ら梅酒」であった。子供の私にもおばあちゃんがかまわず梅酒を飲ませてくれた。甘酸っぱくてちよつと刺激があつて「むは、うま、うまい」と子供心に思っていた。ちよつともお腹がむずむずすると「おばあちゃん、お腹痛い」とおねだりしたものだ。酒飲みの片鱗はここから見えてとれる。お腹が痛いのを訴えなくても、存分に飲めるようになった今、なんで腹痛の薬だったのかと不思議に思い調べてみると、なんと、梅には「整腸作用」があることがわかった。つまり胃痛、下痢、便秘に効果ありということ。理由は、梅がもつ酸が唾液や胃液の分泌を促して胃腸の働きを活発にしてくれるかららしい。そのほかにも梅には、疲労回復、食欲増進、殺菌効果、そして、ご存

知！血液さらさら効果、そして肝機能を整える作用もあるというから、その梅の効果を十分に取り込んだ梅酒は、気持ちよく酔うことができるうえに、体にもいいお酒、つまりスーパヘルシーアルコールってことになる。おまけに梅干に含まれるパロチンという物質は、なんと「若返りホルモン」と呼ばれているもの。つまりアンチ・エイジング効果ありということだ！なんとというすばらしきお酒。飲めば若返る。こりやもうワツハツハのハーなのだ。最近好きなのは、日本酒ベース。甘さが自然でアルコールも9%、15%くらいで低め。なかには10年熟成や20年熟成ものまであり、奥深い味わいを楽しめる。これはストレートで食前にやりたい。焼酎ベースならソーダ割りがいい。小梅ちゃんを

ころりと入れてカクテルスタイルが小粋でおすすだ。もち、健康効果もちよつとは増えるだろうしね。アルコールが苦手という方には、紅茶に数滴たらすといい。甘めのタイプをアイスクリームやシャーベットのころりとかければ健康スイーツにもなる。黒糖風味やブランデーベースは、オンザロックで食後にじつくりと。まるでモルトウイスキーやコニャックのように楽しめる。片手にシガーなんてのもオツ。大人の味わい方だ。ちよいワルだ、できそうじゃないか。健康的だしバリエーションも豊富になった梅酒は、この夏かかせないアイテムになりそう。自分好みにアレンジして、ヘルシーな酔っ払いになろうじゃないか。

ともだ・あきこ／酒処・福井県生まれ。日本酒、焼酎、チーズ、テーブルマナーにも通じ、セミナー講師、輸入業者・酒販店・飲食店のコンサルタントとして活躍。著書に「女とお酒のいい関係」(小学館文庫)、「いつのまにやらワインが職業」(新潮社)などがある。<http://allabout.co.jp/gourmet/sake/>