

日和
日本酒



和の酒で
ほんのり
桜色



まねがき……2

第1章

あおい有紀の
おすすめ日本酒……9

Fruity フルーツ……10

- 【出羽桜】出羽桜酒造
- 【くどき上手】(亀の井酒造)
- 【鳳凰美田】小林酒造
- 【十四代】(高木酒造)
- 【天吹】(天吹酒造)
- 【而今】(木屋正酒造)
- 【Sparkling】スパークリング……14
- 【瀬祭】(旭酒造)
- 【八海山】(八海醸造)
- 【五橋】(酒井酒造)
- 【水芭蕉】(永井酒造)
- 【陸奥八仙】(八戸酒造)
- 【梵】(加藤吉平商店)

Aroma&bouquet アロマ&ブーケ……18

- 【根知男山】(渡辺酒造店)
- 【東洋美人】(澄川酒造場)
- 【貴】(永山本家酒造場)
- 【醸し人九平次】(萬葉醸造)

Dessert デザート……22

- 【二ノ蔵】(二ノ蔵)
- 【勝山】(勝山企業)
- 【浦霞】(佐浦)
- 【満寿泉】(辨田酒造店)
- 【笑四季】(笑四季酒造)
- 【華鳩】(櫻酒造)

日本酒がでるからで……50

日本酒造りの流れ

地元米にこだわる酒蔵、泉橋酒造にて蔵人になる

第3章

日本酒と料理の
マリアージュ……63

日本酒にとつての
マリアージュとは？……64

純米酒専門「粹酔」による
日本酒と料理のマリアージュ

100種類の

日本酒からチョイス……66

刺身×上品な大吟醸(白身)、旨みのある純米原酒(赤身)

サビの燻製×コクのある純米酒

チーズ×乳酸の多い生酛系、生原酒

鶏肉料理×酸の立つた甘味のある酒

天ぷら×香り立つ吟醸酒・原酒

コロッケ×ソースに合う原酒

サンマ×熟成感ある秋あがり・ひやおろし

『ほん酒び』による

日本酒と料理の

マリアージュ

料理に合わせた

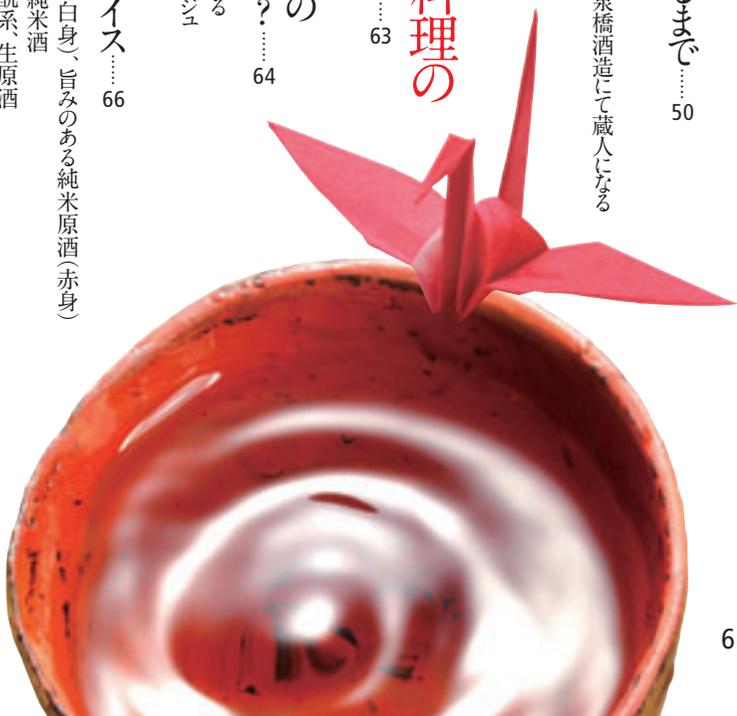
さまざまなタイプの爛酒……74

レバースト×熟成された古酒

アボカド×生酛系のふんわりした生酒

いくら×しっかりした酸味の熟成酒

牛肉×腰のあるしっかりした純米酒



目次

Vintage ヴィンテージ……26

【達磨正宗】(白木恒助商店)

【山吹】(金紋秋田酒造)

【木戸泉】(木戸泉酒造)

【麗人】(麗人酒造)

【酔翁】(平田酒造場)

Juicy ジューシー……30

【日輪田】(萩野酒造)

【川鶴】(川鶴酒造)

【紀土】(平和酒造)

【榮万寿】(清水屋酒造)

【寫楽】(宮泉銘醸)

【仙禽】(せんきん)

【新政】(新政酒造)

【風の森】(油長酒造)

第2章

日本酒の基礎知識……35

日本酒のことを教えて！

Q&A……36

- Q 本醸造とか吟醸酒って何ですか？
- Q お酒に使うお米は食べるお米と違うの？
- Q 辛口、甘口はどうやって決まるの？
- Q 日本酒を造るのに使う水はどんな水？
- Q 原材料名にある米麴ってどんなもの？
- Q 酵母の種類によって何が変わるの？
- Q 生酛や山廃というのは何のこと？
- Q 生酒、生貯蔵酒、生詰ってどう違うの？
- Q 日本酒が一番美味しい季節はいつ？
- Q 日本酒を飲むと綺麗になるって本当？

第4章

進化し続ける 日本酒の蔵元……79

酒蔵見学に行こう！……80

小林酒造／若駒酒造／第一酒造

気鋭の若手蔵元たち……88

佐藤祐輔さん(秋田・新政酒造)

薄井一樹さん(栃木・せんきん)

竹島充修さん(滋賀・笑四季酒造)

山本典正さん(和歌山・平和酒造)

駒井秀介さん(青森・八戸酒造)

宮森義弘さん(福島・宮泉銘醸)

橋本晃明さん(奈良・美吉野醸造)

佐藤曜平さん(宮城・秋野酒造)

第5章

日本酒をより 美味しくする技……101

おウチで

日本酒、簡単レシピ……102

きゅうりとみょうがの酢の物

かぼちゃとニツキの醤油バターソース

ポークソテーの味噌キウイソース

豆腐のピリ辛ごまザーサイ和え

トマトとしらすのブルスケッタ

ブリのほちみつレモン照り焼き

ガリックベツパー・カマンベールフォンデュ

生ハムとポカドのクリームソース

お酒を変える魔法のお燗……………114

秋刀魚の真つ黒焼き 肝のペースト添え×
宗玄 純米生

ラネヨップのグリルブルーチーズのソース×
天遊琳 純米

山形牛のしゃぶしゃぶ オマール海老のソース×
悦凱陣 山廃純米生

シヤウルス×
玉川 Time Machine 純米生

日本酒パーティーを開こう！……………120

第6章

日本酒の世界で

活躍する女性たち……………121

美しく醸す 蔵の女性たち……………122

夏子の酒からるみ子の酒×

森喜るみ子さん（森喜酒造場）

横沢裕子さん（岩手・月の輪酒造店）

星里英さん（福島・喜多の華酒造）

町田恵美さん（群馬・町田酒造店）

浦里美智子さん（茨城・結城酒造）

岡崎美都里さん（長野・岡崎酒造）

千野麻里子さん（長野・酒子蔵野）

白藤暁子さん（石川・白藤酒店）

大塚亜希子さん（岐阜・大塚酒造）

川石光佐さん（兵庫・灘菊酒造）

辻麻衣子さん（岡山・辻本店）

寺田栄里子さん（島根・旭日酒造）

榎真理子さん（広島・榎酒造）

日本酒女子の冒険……………130

「僕らの酒」プロジェクト……………132

第7章

日本酒の多彩な

楽しみ方……………135

麗しき酒器を愛でる……………136

ガラス／磁器／錫／漆器／陶器

優しき酒器を焼く女流陶芸家……………144

バーカウンターで楽しむ

日本酒カクテル……………146

サキユツク

フレッシュイカミスト

オリエンタルサンライズ

ナンバー・ハーブソック

グリーン・パミライズ・バード

日本酒用語辞典……………152

参考文献……………155

酒蔵・銘柄リスト……………156

監修者紹介……………159



第1章

あおい有紀の
おすすめ
日本酒



Aroma & bouquet

香り・アロマ&ブーケ



ワイングラスで 香りの変化を楽しむ

グラスを揺らすと立ち上る芳香。

顔を近づけて存分にその香りを楽しむ。

ワイングラスのボディこそ

香り高い日本酒にふさわしい。

ワイングラスは、口がすぼま

り香りが内側にももるような

形にできている。それでグラス

に顔を近づければ、ワインの香

りを十分に楽しむことができる

わけだ。

香り高い日本酒の場合、お

酒口や舌などふれむよりもウ

ィングラスを使ったほうが、そ

の香りを十分に楽しむことが

できる。ワインの香りを表す

言葉には、フケーツやまはは、野

菓など多様な表現が使われ

る。日本酒でもリンゴや洋梨

などのフケーツや、花の香りが

するものも多くあるので、そ

うと香りをもっと表現するた

めにも、ワイングラスで飲ん

みるといいだろう。酒器によ

って大きく香りも味も違うも

のだ。

はペーじでの難香について

触れたが、日本酒の香りは

難香による影響も大きい。

難香は糖分やアルコールに分解

する糖や持つ微生物のため、

さまざまな種類の難香が過

溢りに使われている(このペー

ジ参照)。花から抽出した花

難香などもあり、香り豊かな

日本酒を生み出すのに一役

買っている。

ワイングラスを使ったメモ

としては、ほかに日本酒の香

りを楽しむには、口中で舌

がはかりやすいように、いまい

ある。時間の変化による香り

の違いを楽しむ。

日本酒をワイングラスの香

りを楽しむには「ワイングラス

でおいしい日本酒アワード」を

いうイベントもある。メイン監

門監査委員は入江久雄(酒

類ライター)と、カサノヒ

ろ(検出されるので、瓶上でも

日本酒を楽しむ。



冷中仕入 露
 冷中仕入 露
 冷中仕入 露
 冷中仕入 露

露
 露
 露
 露

入米量多
 入米量多
 入米量多
 入米量多

巨峰名産
 巨峰名産
 巨峰名産
 巨峰名産



これだけは
覚えておきたい、
日本酒の
基礎知識

日本酒のQ&A 教えて！

純米酒、吟醸酒、生酒、
熟成古酒などさまざまなタイプがある日本酒。
でもいったいそれらは何を表している言葉？
「日本酒は何だかむずかしい」と思っている
あなたの疑問に答えませう！

表側のラベルの見方

銘柄が書かれた
一番大きな「胴ラベル」のほかに、
お酒のタイプなどを示した「肩ラベル」、
生酒のシール等も貼られることがある。

肩ラベル

たすき状などに瓶の肩に貼られたラベル。
生貯(46ページ参照)など酒のタイプや
原料米などを強調したいことが書かれる

生酒の表示

火入れしていない生酒であることを示す
シール(47ページ参照)

胴ラベル

メインとなるラベル。銘柄が一番大きく
書かれ、特定名称(38ページ参照)やお
酒のタイプなどが書かれる



日本酒を選ぶ時に、何を基準にして選ぶ方がいいのか？ その大きな手助けになってくれるのが、瓶に貼ってあるラベル。最近では横文字で書いてあって、まるでワインのようなものも多く、「何か可愛らしい」とデザインで選ぶ人もいるかもしれない。

てほしい。そこにはそのお酒の特徴を表すことがいろいろありと書いてあり、それによつてどんな味がするか、だいたいの予想をすることも可能なのだ。Q&Aに入る前に、まずラベルの見方について説明しておこう。

ラベルにかならず書かなくてはいけないことは法律で決められている。①原料米名②製造時期③保存または飲用上での注意事項④製造者の氏名または名称⑤製造場の所在地⑥容器の容量⑦清酒(日本酒でも可)⑧アルコール分、そして発泡性を有するものはそのむね(開栓時注意など)を記載することとなっている。⑨はおもに火入れをしない生酒の場合で、「要冷蔵」などの表記が必要になる。

しかしこれ以外にも純米であるかとか何の米が使われているとか、日本酒度とかさまざまなことが書かれており、それらによつてどんなタイプのお酒なのか判断することができるといえる。表側のラベルと裏ラベルに書かれていることを示すとともに、詳しく解説しているページのリンクも明記したので参考にしてほしい。

裏側のラベルの見方

瓶の裏側に貼られたラベル。原材料名などかならず明記が必要なこと以外にも、詳しい情報が書かれていることが多い。

①原材料名

米、米麹のほか、醸造用アルコールなどが表示される(38ページ参照)

②アルコール分

15～17℃(くらい)が多い。加水していない原酒だと20℃(くらい)になることも。(47ページ参照)

③原料米

使われている米の銘柄と割合。複数の米をブレンドすることもある(40ページ参照)

④精米歩合

米をどのくらいまで磨いて仕込んだかという表示。数字が小さいほうが多く磨いている(38ページ参照)

⑤仕込水

仕込みに使われた水についての表記。伏流水とは河川の底を流れる地下水のこと(43ページ参照)

⑥日本酒度

水に対する日本酒の比重を数値化したもの。+ほど辛口、-ほど甘口になる(42ページ参照)

⑦酸度

含まれている酸の含有度を示す数値。高いほど清潔な味わいになると言われる(47ページ参照)

⑧杜氏名

その酒の酒造りのリーダーである杜氏の名前。常陸杜氏、越後杜氏など地域により流派がある

⑨製造年月

瓶詰めされて出荷された日。造った日(しぼられた日)とはかならずしも一致しない



裏ラベルはライナーノーツ?

最近の傾向として、蔵元や杜氏がそのお酒への思い入れなどを綴った、長い文章を裏ラベルに明記することが多くなってきた。これについて新酒造八代目蔵元の佐藤祐輔社長(80ページ参照)は「裏のラベルがCDのジャケットとするならば、裏ラベルはライナーノーツのようなもの。解説を読むことでそのお酒の楽しみ方を知ってほしいと思う」と語る。音楽にも造詣の深い氏ならではのこだわりだ。



サバの燻製× コクのある純米酒

金華燻製の燻製生ハム風
脂の乗った金華サバを桜のチップでスモーク



右：「石見銀山 特別純米酒 改良八反流」
（一言酒造）

幻の酒米と言われた「八反流」を復活させた
地元・島根の農家と協力して湧り上げた
特別純米酒。心地よい香りとおだやかな味
味を持っている。

左：「國香 特別純米酒」
（國香酒造）

五百万石80%、山田錦20%とブレンドさせ
た、精米歩合60%の特別純米酒。ほど良い
甘さと、しっかりとしたコクが調和したパワ
ンスの良い一本。

サバはサンマやイワシなどとともに
一般的に「青魚」と言われるが、
それは見た目からきた通称。赤身魚と
白身魚の分類は、色素たんぱく質の
量によって分類され、その量の多いサ
バなどはマグロと同じく赤身魚に分類さ
れる。「メサバにしてもこの燻製にしても、
サバに合わせるお酒はほぼマグロと同
じと考えていいです。赤身魚の脂に負け
ない、旨味が乗ってくるようなコクがある
酒が合います。香りは高めめで、旨味
のある純米酒との相性がいいでしょう」
（稲村さん）



チーズ× 乳酸の多い生酏系、生原酒

いよつがっこのチーズ

いよつがっこのクリームチーズと味噌で和える

右：「川鶴 讃州さぬきよいまい 65
限定産地み 純米無濾過生原酒」
(川鶴酒造)

地元・香川が生み出した独自の酒造好適米
「さぬきよいまい」を精米歩合65%で使用、
「直造り」した生原酒。さわやかな香りと旨
味が楽しめる。

左：「山徳 山おろし純米 特別純米酒」
(山徳酒造)

地酒専門店向け限定銘柄として誕生した
「山徳」。山おろしというのは生酏ということ。
日本酒の旨味と純麗で、バランスの取れた
酸が特徴の食中酒。

チー
ーズも日本酒も、乳酸を発酵さ
せて造られるもの。当然相性が
良く、最近ではワインではなく日本酒に
チーズ、というのも珍しくなくなった。チー
ーズの酒類によって相性のいいお酒も変
わっているが、発泡系や古酒なども試す
と面白い。「チーズだけでなく、いよつがっ
この食感も楽しんでもらう料理ですが、
チーズの酸に合った酸っぱいお酒がい
いですね。生酏・山崎や、生原酒などで
酸の立ったお酒と合わせると美味しき
が引き立つでしょう。生原酒でもお饗に
しても面白いと思います」(稲村さん)



あおい有紀と行く

「神楽×酒蔵
くらくら

ツアー♪」の二日



10:00
東京・池袋駅出発



11:30
栃木県小山市・小林酒造到着



五代目蔵元・
小林正樹氏
黒田美田であまりにも
有名な蔵

酒蔵と神楽を巡る
「くらくらツアー」に出発しましょう！
まずは私が持ってきた
お酒で乾杯！



全国に千数百ある日本酒の酒蔵。どの蔵も、「より美味しい酒」を目指し、それぞれこだわりの酒造りに励んでいる。真冬でも朝早くから夜遅くまで、蔵人たちは一生懸命働いているけど、そんな酒造りに触れることができないのが、酒蔵見学。

酒蔵によって、見学OKのところとNGのところがあり、行

日本酒に親しむよい機会が、酒蔵見学。

どんなふうにお酒が造られるのか触れることで、

日本酒の素晴らしさをより深く知ることができるとは、

あおい有紀さんが定期的に実施している

酒蔵見学ツアーの模様を紹介しよう。

栃木の蔵人を訪ねる旅

酒蔵見学に

行くぞう！

きたい蔵があつても、まずはそれを調べるのが先決。そしてOKの場合でも、必ず予約を入れること。その他、酒蔵見学するときの注意点は、2ページ上の表を見てください。友人同士など個人で見学に行く以外に、団体ツアーに参加するのもおすすめ。いろんな酒蔵を組み合わせたり、食事や宿泊もセットにならたり



17:00~20:00

足利市・神崎八幡宮で神楽観賞



15:30

栃木県佐野市・第一酒造到着



12:30

小山市・若駒酒造到着



十二代目元・
島田嘉紀氏

340年の歴史を持つ
栃木県最古の蔵



六代目元・
柏瀬幸裕氏

ドラマ『仁』のロケに使
われた風情ある蔵



試飲や利き酒は酒蔵見学の大きな楽しみの一つ。ただし実施していない蔵もあるし、OKの場合でも飲み過ぎないように注意!

あおいさん主催のイベントはつねに女性が多く、一人で参加する女性も珍しくない。竹山千恵さん(左)はあおいさんの試飲会に参加したのがきっかけ。元々はビール党だったけど、フルーティな日本酒の魅力にすっかりはまったとのこと。河内貴子さん(右)は郡内の純造屋酒造で、偶然あおいさんと出会ったのが最初の出会い。酒蔵見学をしたことがなかったので、面白そうと思って参加したそう。初対面だった2人も、ツアーを通してすっかり仲良しに。



第一酒造にて記念撮影。参加者23人のうち、半数以上の13人が女性

栃木の二つの酒蔵を見学

あおい有紀さんが主催する「神楽と酒蔵めぐりツアー」は、酒蔵見学にプラスして、神楽も楽しむというユニークな

していることも多いので、苦勞せずに酒蔵見学を楽しむことができます。

ツアー。神楽は「古事記」の天岩戸の段で、アメノウズメノミコトが踊ったのが起源とされる伝統ある神事。ここでは、栃木県内の二つの酒蔵を巡り、足利市の神崎八幡宮にて、岩手県の霊峰・早池峰山に伝わる早池峰大信神楽を観賞するというツアーの模様をレポートする。

おうちで



和食に
こだわらない
日本酒に合う
料理のレシピを
大公開！

日本酒、 簡単レシピ。

家飲みする時に頭を悩ませますが、
お酒に合った料理を作る。こと。
日本酒だからといって和食と思いつまなくOK、
さまざまな素材を使った日本酒に合う料理を、
料理研究家の五十嵐ゆかりさんがレクチャー。

「彼とこの人」でも「みんなであワイワイ」でも、お酒に合った料理を作るのはなかなかむずかしいもの。日本酒だからやっぱり和食？でもちよつと予想外な料理でびびりもさそいたいし……

美味しいおつまみ、料理を作るために、豪華な素材を使うことはない。たまたま冷蔵庫に入っていた材料だけでも、工夫次第でみんなを感心させるような料理ができる。

料理研究家の五十嵐ゆかりさんは、コストパフォーマンスに優れ、しかもヘルシーなレシピをこれまでたくさん考案出し、「女性の健康を守りたい」という想いで発酵美顔レシピも追求している。

発酵美顔レシピというのは、発酵食品＋美容にうれしい食材を組み合わせた、女性のキレイを応援する料理のこと。発酵飲料である日本酒も当然、このレシピと相性がいい。

まよもこでは、五十嵐さんらラボカド、トマト、カズベールチーズといったさまざまな素材を使い、日本酒とマッチするレシピを考案してもらった。どんな日本酒にもちよつと合うかもコメントしてくれているので、目安にしてもらいたい。

五十嵐ゆかり

料理研究家、管理栄養士

中学で料理研究家を目指し、大学卒業後に管理栄養士試験に合格。

新卒でレシピ制作会社の株式会社フードクリエイティブファクトリーに入社、1日40レシピの撮影調理・スタイリングを1人で行っていた。

美顔レシピ研究家、おふくろ料理研究家でもあり、今はレシピ考案や栄養監修、コラム執筆などで活躍中。

<http://yukariendo.com/>



みずみずしい
淡麗辛口と
合わせて
爽やかに

きゅうりと みょうがの酢の物

さらばりとして、夏の宴などにぴったりの酢の物。スリヤリとしてみずみずしい味わいの淡麗辛口のお酒は、お酢の酸味が効いた酢のものともよく合います。ガリは味のアクセントにできるだけでなく、淡麗辛口の爽やかな味わいと好相性です。



① きゅうり、みょうが、ガリは千切りする。きゅうりは塩もみし、しんなりしたら水気をしぼる。みょうがは水にさらす。



② ボウルに酢、はちみつ、糖を入れて混ぜる。



③ ②にきゅうり、みょうが、ガリを加えて和える。

きゅうりとみょうがの酢の物(2人分)

●きゅうり：1本 ●みょうが：1本 ●ガリ：20g ●酢：大さじ1 ●はちみつ：小さじ1 ●糖：小さじ1/6

磁器

有田焼や九谷焼で有名な磁器。つるつるとして透明感のある白い磁器は、お酒の微妙な色合いを際しめる。軽いので陶器よりも薄手のものが多く、徳利にもよく使われる。唄き酒に使われる白磁製のお猪口は、蛇の目と言われる酒が内側に書かれているが、これはお酒の色味やおりの具合がよくわかるようにしたものの。

お酒の色みがわかりやすい
つるつるの白い磁器



左から染付盆、染付盆、染付ぐい呑、磁気盆(ごてんや)類有)

有田焼の三右衛門の一つといわれている『源右衛門蕉』のぐい呑

左：染錦鉄線花 ぐい呑

中：赤濃菊輪 ぐい呑

右：染錦草花文 ぐい呑



錫

錫はあまり馴染みのない金属だが、奈良時代にはすでに日本に持ち込まれた。酸化や腐食に強いので、飲食器や神社の御神酒德利などによく用いられたという。酒器としては、熱の伝導性が良いので、お酒をお燗するチロリによく用いられている。錫のもつイオンの働きによって、お酒の雑味をまろやかにする効果もあるとされている。



100年近い歴史を持つ富山県高岡市の錫物メーカー

「製作」の酒器

左：片口小

中：くい巻

右：ちりり小



左から

1919年創業、漆器専門店「山田平安堂」の酒器

左：片口「壺」

中：くい巻「市松（ペア）」

右：蓋「漆黒に金箔」と「本来にプラチナ蒔絵」

商品に関する問い合わせ：

伊勢丹新宿店

〒160-0022 東京都新宿区新宿3-14-1

<http://isetan.mistore.jp/store/shinjuku>

漆器

木や紙に漆を塗る漆器は、縄文時代前期にはすでに技術品として使われていたという、長い歴史を持つ工芸品。蒔絵など豪華な技法も用いられ、高級感がある。結婚式の三三九度の儀式や、お屠蘇などお酌の場に、米津塗りの盃と急須型の鍔子が用いられる。平皿型の盃で飲むと口が横に広がり、口中に酒が広がりやすい。