



夢づくり住宅ニュース

2012年1月号

年末年始に日本のお酒

参考文献：Wikipedia HP など

お酒は、日本では節目節目の儀式において重要な役割を果たすこともあり、お祝い事や宴席に欠かせません。年末年始の忘新年会シーズンは特に口にする機会が多くなることと思います。ハメをはずして飲み過ぎないように、節度を持ってお酒を楽しみましょう！



酒の種類

- 醸造酒… 穀物や果実を酵母によってアルコール発酵させたもの。ビール、ワイン、シードル、紹興酒、マッコリ、**日本酒**など
- 蒸留酒… 醸造酒を蒸留したもの。ウイスキー、ブランデー、ラム、テキーラ、ウォッカ、**焼酎**など
- その他… 上記のものに添加物を加えるなどの加工を施したもの。リキュール(キュラソー、アマレット等)、カクテル、梅酒など
- 日本酒… 白米の等級、米麴の使用割合などで分類される。普通酒、本醸造酒、純米酒、吟醸酒、大吟醸などのランク付けがある。
- 焼酎… 材料と産地の違いによって分類される。米焼酎、麦焼酎、芋焼酎、黒糖焼酎、蕎麦焼酎、泡盛など。

日本の酒

日本酒の製法

日本酒はワインなどとは違い、元の原料に糖分が含まれていないため、米のでん粉をブドウ糖に分解してからアルコールを生成させるという製法をとっています。ビールも麦のでん粉を糖化させてつくりますが、日本酒は糖化とアルコール発酵を併行して行うとい



米の準備
精米、放冷、洗米、
浸漬、蒸し

麴造り
温度・湿度・衛生の
行き届いた麴室で管
理、培養される。



上槽
もろみから生酒をつ
くこと。搾り。

ろ過、火入れ、熟成
などを経て…



完成！

もろみ造り
酵母・麴・蒸し米を
何段階かに分けて混
ぜ発酵させる。



酵母造り
麴とつめたい水を
混ぜた中に酵母菌
を少量入れて培養
する。

コラム

酒造りには水も重要な要素で、水の硬度(ミネラル成分の量)によって酒の味が左右されます。ミネラル分の少ない軟水は発酵の緩いソフトな酒になり、ミネラル分の多い硬水は発酵の進んだハードな酒になります。ミネラルにより酵母の働きが活発になり、発酵が進むため、このような違いが出ます。



焼酎の製法

焼酎は、日本の酒税法によって甲類と乙類の二種に大別されます。

焼酎甲類…

糖蜜などを原料にした発酵液を何度も蒸留して高純度のアルコールを生成し、水で薄めたもの。大量に生産することが容易であるため、チューハイのベースやカクテル作りなどに用いられる。梅酒に使うホワイトリカーもこの類。



焼酎乙類…

米、麦などを主原料とし、蒸留は基本的に一度しかしないため、原料の風味や旨み成分が生きている場合が多い。九州以南でよく作られている。

米、麦に麴菌を
生やして麴を作る。

タンクや甕に麴と酵母と
水を入れてもろみを作
る。(一次もろみ)



蒸留して**完成!**

さらに主原料を入れて発酵
させる。(二次もろみ)
この時加えた原料によって
『●●焼酎』という名前が
つけられる。

日本酒の飲み方

お酒の温度を変えて飲用する例は世界的にあまりなく、日本酒の熱燗や冷やなどの表現方法も独特です。

名称	温度	
飛び切り燗	55度前後	香りが凝縮し、もっとも辛口に感じられる。
熱燗	50度前後	香りはシャープに、味わいはキレがよくなる。
上燗	45度前後	香りがきりっと締まり、味わいは柔らかさを引き締まりがで出る。
ぬる燗	40度前後	香りがもっとも大きくなり、味わいにふくらみが出る。
人肌燗	37度前後	米や麴の香りが引き立ちサラサラとした味わい。
日向燗	33度前後	香りが立ってくる。なめらかな味わい。
冷や	常温	冷蔵庫などで冷やしたものではない。
涼冷え	15度前後	フルーティさやフレッシュさが感じられる。
花冷え	10度前後	最近は「冷や」と区別するため「冷やして」などという。
雪冷え	5度前後	いわゆる「キンキン」に冷やしたもの。

にしむらリフォーム Before ⇒ After

このコーナーでは、当社が行ったリフォーム工事について写真でご紹介しています。今回は店舗のテント張替え工事です。



忘・新年会シーズン到来！！

参考資料: Wikipedia HP
HPなど

忘年会や新年会など、12月・1月はお酒を飲む機会がぐっと増えますね。ついつい飲み過ぎてしまった翌日の二日酔いは、本当につらいもの。実はちょっとした工夫で、悪酔い・二日酔いを軽減させることができます。手軽に試せる予防策と解消法をご紹介します。飲み過ぎないのが一番ですが、いざというときにはぜひ実践してみてください。



(1) 飲む前の対策

空腹だと、胃腸のアルコール吸収が早まるため、肝臓での分解が追いつかず、酔いが回りやすくなります。飲酒前には必ず何か摂取しておきましょう。牛乳やチーズは、タンパク質が肝機能の向上を促すのでおすすめです。さらに、胃壁に脂肪の膜が出来てアルコールの吸収が穏やかになります。



(2) 飲む時に気をつけること

まず、お酒の**一気に飲みは厳禁**です。食べながらゆっくり飲むのが大切。食べながら飲むと、アルコールの吸収が遅くなり肝臓への負担が少なくなります。アルコールの代謝を助け、肝機能を高めるおつまみをチョイスすると、さらにベターです。

お酒と一緒に食べたい定番おつまみ♪

枝豆: アセトアルデヒドの分解を促進してくれるビタミンCが豊富です。



冷奴: 大豆に含まれる良質なタンパク質が、アルコールの代謝を高めます。さらにネギやショウガなどの薬味に含まれるアリシンが肝臓の働きを活発にしてくれます。



鶏のから揚げ、焼き鳥: 鶏肉のタンパク質には、肝機能の上昇に役立つ必須アミノ酸のメチオニンという成分が多く含まれています。

グラタン、ピザ: チーズは吸収率の高い、良質なタンパク質。鶏肉同様、メチオニンも含まれ、アセトアルデヒドを分解してくれます。



大根サラダ、しらすおろし: 大根のアミラーゼというデンプン分解酵素には、酔いの解消を助ける効果があります。

アサリの酒蒸し、アサリバター: アサリに含まれるビタミンB12やタウリンが、肝臓の働きを促進してくれます。

こんな方法も…

醸造酒より蒸留酒を飲む

醸造酒とは、日本酒やワイン、ビールなどを指します。蒸留酒とは蒸留してアルコール度を高めたお酒で、焼酎やウイスキーなどが代表的です。蒸留酒には二日酔いの原因となる混ざり物が少なく、また水で薄めて飲むことが一般的なため、二日酔いになりにくいといわれています。

(3) 二日酔いになったら

それでも二日酔いになってしまったら…ゆっくりと休養を取るのが第一です。少しでもつらい症状を和らげるには、体調を考慮しつつ以下の方法を試してみてください。

水分補給

二日酔いで喉が渇くのは、脱水症状に陥っていると考えられます。まずミネラルウォーターをたっぷり摂ったら、スポーツ飲料や果汁100%ジュースなどで、失われた糖分やビタミンを補給しましょう。



ぬるめのお風呂に入る
ぬるめのお湯にゆっくりつかって、アルコールを汗として体外へ排出させましょう。新陳代謝も活発になります。入浴前後には水分補給を忘れずに。飲酒直後の入浴は、体に負担がかかるので避けましょう。



☆二日酔いに効く食品☆



ハチミツ: 昔からハチミツは肝臓を強くするといわれていますが、ブドウ糖と果糖が肝臓の働きを促します。



柿: シブオールという渋み成分のタンニンが、優れた解毒作用を持ちます。また、酵素カタラーゼがアセトアルデヒドの分解を促進。さらに果糖でエネルギーを補給し、利尿作用でアルコールを排出と、まさに二日酔い撃退にいたれりつくせりです。



梅干: 二日酔いになると体は酸性に傾きます。アルカリ性食品である梅干しを食べると、体が弱アルカリ性に戻り、二日酔いの回復を早めてくれます。また、梅干には胃腸を保護する粘液の分泌を高める効果もあります。



しじみ: バランスよく含まれている必須アミノ酸が、損傷した肝細胞を修復してくれます。即効性の高いエネルギー源のグリコーゲンにより、肝臓の疲労回復を早める効果も期待できます。二日酔いの朝にはしじみの味噌汁が最適です。

◎いかがでしたか？

これらを参考にして、楽しくお酒を飲みましょう！！

これからも定期的に夢づくり住宅
ニュースを発行していきます。ご要望
などがありましたらFAX下さい。
よろしくお願ひします。
FAX 0586-43-0572
編集部より

にしむら工務店

一宮市大和町毛受辻畑96

TEL0586-43-0505 FAX0586-43-0572

携帯 090-3483-1420