

お酒の

はなし

3

特集 ワインⅠ

目次

はじめに	1
分類・歴史・ワイナリー	1
造り方	2
楽しみ方	5
商品知識	6
お酒の情報箱	8

はじめに

ワインは世界中の多くの人に愛飲されているお酒の一つです。わが国の人口1人当たりのワイン消費量は、世界最大の消費国であるフランスの数パーセントほどですが、酒販店には世界各地から輸入されたワインが並べられ、レストランでは世界中のワインを楽しむことができます。また山梨県や長野県などの国内でもワインが造られています。近年世界のワインコンクールで高い評価を受けるなど品質が向上しています。

「ワインとよき友人になるためには、よきワインとの出会いが重要」といわれています。ワインと出会い、そして興味ある話題に触れて、ワインをもっと楽しんでみてはいかがでしょうか。



(上：フランスのワイン産地

左下：樽で熟成中のワイン 右下：ワイン用ブドウの畑)

【分類】

ワインはブドウから造られる果実酒で、その色調により、赤・白・ロゼに分類されます。また、普通のワインのほかに炭酸ガスを含む発泡性ワイン、アルコール分を高めた酒精強化ワインなどがあります。ブドウ以外の果実から造った果実酒をフルーツワインと総称し、りんごから造られるシードルやパイナップルワイン、キウイワイン等があります。



【歴史】

ワインの歴史は古く、紀元前2000年のハムラビ法典には、酔っ払いにワインを売ってはならないと書かれており、古代エジプトの壁画にはワインを醸造する様子が描かれています。ワイン文化はギリシャで開花し、ローマ帝国によってブドウ栽培法とワイン醸造法が確立されたといわれています。

日本に初めてワインをもたらしたのは、16世紀半ばのフランシスコ・ザビエルであるというのが有力な説です。ワインの造り方は元禄8年（1695年）に江戸で出版された食べ物の百科辞典ともいべき本朝食鑑に記載されています。日本で産業としてワイン醸造が始まったのは明治になってからです。その後、西欧のワイン技術を学びながら、日本の風土に適したワイン醸造法が確立され、今日のワインが造られるようになりました。

【ワイナリー】

平成23年3月末現在、果実酒（甘味果実酒を含む）を主に醸造しているところは 267場で、毎年少しずつ増えています（製造免許場数、国税庁「酒のしおり」より）。これらの醸造場は一般にワイナリー（フルーツワインを含む）と呼ばれ、ブドウの産地である山梨県や長野県を中心に、北は北海道、南は沖縄県まで存在します。ワイナリーを訪問すると、シャトーという文字を見かけることがあります。シャトーはフランス語で、お城・大邸宅という意味のほか、ぶどう園という意味があり、ワイナリーを指すものとして使われています。



(フランスのシャトー)

造り方

ワインの科学



【ブドウについて】

ワインは水を加えることなく、ブドウだけで造られます。そのためブドウの個性はそのままワインの個性につながっていくのです。皆さんは原料となるブドウがどのように育つのかご存知ですか？ここでは、私たちの住んでいる北半球の季節に合わせて紹介します。ブドウは苗を植えてから3年ほどで果実をつけはじめ、その後30年くらいは良いブドウが収穫できるといわれています。ただしワインの中には50年、100年という老樹から収穫されたブドウで造られているものもあります。ブドウは小石交じりのやせた土地を好みます。ブドウ栽培は天候の影響を強く受け、天候に恵まれた年をグレイトヴィンテージ（当たり年）と呼び、ブドウが充実して良質のワインが造られます。



（フランスボルドー地方のブドウ園の土壌）

萌芽

北半球では3月初めの頃、冬季剪定を終えて残していた芽が膨らみ始めます。そして、気温が10℃に達すると芽ぶき（萌芽）が始まります。



展葉

萌芽から10日ほどで、小さな緑色の葉が開いてきます。

開花

萌芽から6～13週間で開花が始まり、小さな白い花を咲かせます。キャップといわれる花冠が落ちると同時に、おしべから花粉が出て、受粉が行われます。この時期に天候に恵まれないと、果粒の落下や‘はなぶるい’（結実不良）などがおき、ブドウの健全な生育が出来なくなります。



着色期（ベレーゾン期）

6月新梢には小さな緑色のブドウの幼果を見ることができます。小さな幼果は夏の太陽を受けて、成長が進み、8月頃には赤や薄い黄色の色がつき始めます。これをベレーゾンといい、この頃からブドウには糖が蓄積され始めます。この時期に間引きをしたり、未熟な果房を切り取る作業も行われます。これはワインを凝縮感のあるものにするため、果房の数をできる限り少なくして、多くの日照と栄養を送り込むための作業です。

完熟期

8月から9月にかけて、ブドウは美しい果実に成長します。ワイナリーで働く人々はどのタイミングでブドウを収穫するとおいしいワインが造れるのか、長年の経験とその年の天候や果房の様子から判断します。

剪定

ブドウの収穫が終わっても、ブドウの樹は光合成を続け、寒い冬を過ごすための準備と翌年の新芽の成長に必要な養分を蓄えます。やがて最後の仕事を終えた葉は、黄色や赤色に変化し落葉します。10月から11月にかけてブドウ産地では美しい紅葉が見られます。ブドウの葉が枯れ落ちた頃、ブドウ畑では枝の剪定が行われ、翌年の栽培にむけた準備が始まります。



【ブドウの種類と気候条件】

赤ワインの色は、ブドウの果皮の色に由来しているので黒色系ブドウから造ります。白ワインは果皮を取り除いたブドウ果汁から造るので、緑色系ブドウだけでなく黒色系ブドウ（果肉には赤い色素がないので）も白ワインの原料として使うことができます。ワイン用ブドウは、普段私たちが口にする生食用ブドウより酸味が強いので、食べても甘味を強く感じませんが実際の糖分はかなり高いブドウです。このようなブドウは雨量が少ない地域で収穫されます。雨が少なく、水分が不足したブドウ樹はストレスを受け、果皮の薄い小さな実をつけます。この結果、1粒1粒の実においしさが凝縮され、力強いワインができます。また、昼間の気温と夜間の気温の差が大きい地域が適しています。昔から北緯30～50度、南緯20～40度の間の地域がワイン栽培に適しているといわれていますが、近年は地球温暖化の影響で少しずつ地域が変わってきました。昔は良いブドウが育たないといわれていたイギリスでも今はおいしいワインが造られるようになりました。

ワイン用のブドウは、生食用ブドウであるラブルスカ種ではなく、ほとんどがヴィニフィラ種というブドウ品種になります。世界的に有名な赤ワイン用の品種には、カベルネ・ソービニオンやメルローなどがあり、また白ワイン用の品種には、シャルドネやリースリングなどがあります。日本独自の品種では、赤ワイン用のマスカット・ベリーAと白ワイン用の甲州が有名です。



（左からシャルドネ、カベルネ・ソービニオン、甲州）

【白ワイン】

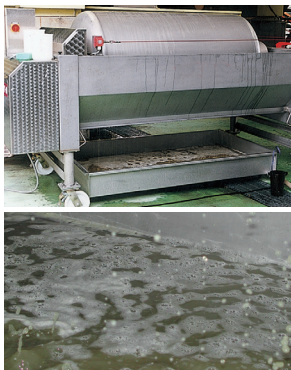
白ワインはブドウを搾り、皮や種を除いたブドウ果汁を発酵させて造ります。まず初めにブドウを破碎機に投入して果実を破碎します。破碎した果実は梗（軸）を取り除いてから搾汁機に入れ、搾汁機の底部から自然と流れでてくる

果汁を容器に受けます。果汁の出が悪くなったら、頃合いをみて空気圧などを利用して果実を圧搾し、残っている果汁を搾り出します。ブドウ1kgから市販のワインボトル1本分（720mL）に相当する果汁がとれます。黒色系ブドウを白ワインの原料に使用する場合、果皮から色素が出ないうちにすばやく搾汁します。とれた果汁を発酵タンクに移し、ワイン専用の酵母を添加してアルコール発酵を開始します。アルコール発酵が盛んになると、シャーシャーという軽快な音がしてきます。これはアルコールと一緒に造りだされる炭酸ガスの気

泡が発酵液の表面ではじける音です。赤ワインでは、ブドウに含まれる糖分をほぼすべてアルコールに変えますが、白ワインでは甘口、辛口などのタイプに応じて、糖分を1～5%ほど残して発酵を止めるようにします。アルコール分11～12%ほどに仕上がった白ワインは、その後、ステンレスタンクや樽などで数か月～2年ほど貯蔵して、香味を整えてからびん詰めされ出荷されます。

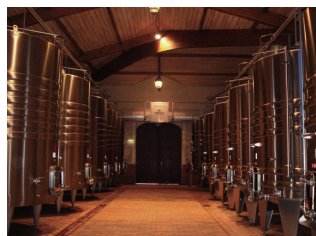


（収穫された白ワイン用ブドウ）



（搾汁機（上）と
流れ出る果汁（下））

（白ワインの発酵液
（発酵7日目））



（発酵用ステンレスタンク）



【赤ワイン】

赤ワインの特徴は美しい赤い色と渋味です。これは種や皮を同時に仕込むからで、赤い色素は黒色系ブドウの果皮に、渋味は種に含まれています。ブドウに20%ほど含まれる糖分は酵母により直接アルコール発酵させることができるので、清酒やビールのように原料中のデンプンを糖化する必要はありません。赤ワイン醸造では、まず収穫した黒色系



（収穫された赤ワイン用ブドウ）

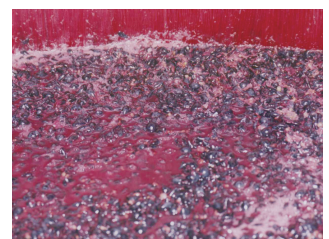
色素と渋味が十分に出てきたところで、果皮と種を発酵液から取り除き、必要に応じてさらに発酵を進め、糖分をできる限りアルコールに変えます。



（鮮やかな赤紫色の発酵液）



（熟成用の樽）



（赤ワインの発酵液
（発酵2日目））

2週間ほどの発酵でアルコール分12～13%ほどの赤ワインが出来上がります。できたばかりの赤ワインはまだ渋味と酸味が強いので樽などに2～3年ほど貯蔵して風味を整えます。貯蔵中にタンニンの一部がオリとなって取り除かれます。また、優良な乳酸菌が増殖すると酸味が和らぎます。鮮やかだった赤紫色は落ち着いた赤い色調となり、芳醇な熟成香（プーケ）が出てきます。こうして、色、香り、味が十分に整ったところでびん詰めされ出荷されます。



【ロゼワイン】

鮮やかなバラ色のロゼワインは次のような方法で造られます。

1つ目の方法は、赤ワインと同様に果皮と種が付いたままブドウを仕込む方法です。ただし、果皮から色が出過ぎると赤ワインと変わらなくなってしまいますので、発酵液の色が鮮やかなバラ色になったところで果皮と種を取り除き、その後は白ワインと同じ方法で液だけを発酵させて仕上げます。



2つ目の方法は、白ワインと同様に黒ブドウを圧搾して造る方法です。この場合、黒ブドウを搾る際に、液の色がバラ色になるように調整します。

3つ目の方法は、黒色系ブドウと緑色系ブドウを混ぜて発酵させて造る方法です。

これ以外に、白ワインと赤ワインを混ぜてロゼワインにするという方法もありますが、この方法はヨーロッパではシャンパーニュ地方を除いて禁止されています。

【発泡性ワイン】

お祝いの席などでシャンパンを飲む機会があると思いますが、シャンパンとはフランスのシャンパーニュ地方で造られた発泡性ワインにのみ使用できる呼称です。一般に発泡性ワインはフランスではヴァン・ムスー、ドイツではゼクト、イタリアではスプマンテ、スペインではエスプモソー、アメリカではスパークリングワインと呼ばれています。

ワイン中に炭酸ガスを封じ込める方法は、いくつかありますが、一番有名なシャンパンの製造方法について説明します。

まず白ワインの新酒を造ります。新酒が出来上がったなら耐圧性のびんに入れ、これに砂糖とシャンパン酵母を添加してコルク栓を打ち、針金で留めます。そうするとびんの中でゆっくりとアルコール発酵が起こり、副成した炭酸ガスがびんから逃げられずに白ワインに溶け込みます。また同時にびん内で増えた酵母が沈殿して底にたまってきます。

数年が経過したところでびんを下向きに傾けてラックに立て、びんを回転させながら酵母などの沈殿物をびんの口に集めます。その後びんの口元だけを急冷し、口



(ピュピトルと呼ばれるラックにたてて沈殿物を口元に集めます)



(びんの口先を凍結させる機械)



(コルク打栓機)

部分のお酒を凍らせませす。びんを正立させて栓を空けると、酵母などを含む氷結片はガス圧によりボンと飛び出すので、すばやく白ワインなどを補充して再びコルク栓をして針金で固定します。

ドイツやイタリアなどでは砂糖を溶かした白ワインを耐圧性タンク内で発酵させ、タンク内で炭酸ガスを溶け込ませたものを瓶に詰めて発泡性ワインを製造する方法や、瓶に入ったワインに炭酸ガスを吹き込む方法でも造られています。

【酒精強化ワイン】



酒精強化ワインは、発酵中のワインや発酵が終わったワインにブランデーを添加してアルコール分を20%ほどに高めたり、特有の香りを出させたりして製造します。ポルトガルのポート、スペインのシェリーなどが代表的な酒精強化ワインです。食前のアペリティフとして、また食後のデザートワインとして飲まれています。

【貴腐ワイン】

まれにブドウの果実に優良な灰色をしたカビが生えることがあります。このカビが生えるとブドウ果皮のワックス成分が溶かされて、防水性を失った果実から水分が蒸散して果肉中のエキスが濃縮されます。右のブドウの写真の真ん中辺り、灰色のしわになったブドウの粒がわかりますか？この状態のブドウを貴腐ブドウといい、搾ると糖分が40%を超えるほどの濃厚なブドウ果汁が得られます。この果汁をじっくりと発酵させて造ったワインが貴腐ワインです。

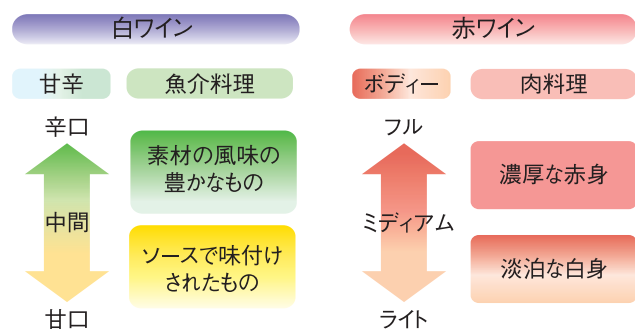


貴腐ワインはとても甘いので、通常は食事の後のデザートワインとして飲まれます。フランスのソーテルヌやハンガリーのトカイなどが有名ですが、日本国内でも作られています。

楽しみ方

ワインの科学

選択 ワインは料理との相性から選ぶことができます。白ワインは魚介料理との相性が良く、生ガキなどの素材の風味が豊かな料理には辛口の白ワイン、バターやクリームソースを使用した魚介料理には樽で熟成された白ワインが良く合います。また、赤ワインは肉料理との相性が良く、牛肉などの赤身肉を使った濃厚な料理にはフルボディータイプの赤ワインを、鶏肉などの白身肉を使ったやや淡泊な料理にはミディウムかライトボディータイプの赤ワインを合わせるとよいでしょう。甘辛やボディーの程度は白ワインや赤ワインの裏ラベルの表示を参考にします。なお、表示のないものは酒販店に聞いてみるとよいでしょう。発泡性ワインは炭酸や酸味が食欲を刺激するため食前酒（アペリティフ）として、また甘口の白ワインやポートなどの甘口の酒精強化ワインは、食後のデザートに適しています。



料理との相性からワインを選ぶ際の一つの目安

飲み方 ワインは供出される温度によって味や香りを違って感じます。一般的に白ワインは8℃前後で飲むとフレッシュでフルーティーな香りと味を楽しむことができます。冷やす場合は飲む数時間前から冷やし始めます。ワインを冷やしすぎると香りが感じられなくなり、甘味や酸味も弱くなります。したがって甘すぎると感じるワインや酸味が強すぎると感じるワインは少し冷やしてあげると飲みやすくなります。反対に温度が上がると酸味や甘味のバランスが崩れます。ただし樽熟成された白ワインは10℃前後で飲む方が良いでしょう。タンニンの少ないライトタイプの赤ワインも白ワインと同じように少し冷やしてあげると、フレッシュさが強調されておいしく感じら



れます。タンニンの多い、ミディウムからフルボディータイプの赤ワインは室温（17℃前後）で飲むのが適当でしょう。冷やすと、タンニンが際立ち、苦味の強いざらついた味に感じます。赤ワインは飲む1時間くらい前に開栓しておくことで香りが一段と立ってくる場合があります。

グラスはどのワインを注ぐかによってそれぞれ形や大きさが異なります。ここでは代表的なグラスについて紹介します。

発泡性のあるワインはステム(足)の長いフルート型のグラスに入れると良いでしょう。ワインに含まれる炭酸ガスが小さな気泡となってグラスの底から立ち上っていく様子がよく分かりますし、広口のグラスより、炭酸ガスが抜けにくくなります。

白ワインは小型から中型のチューリップ型のワイングラスが適当です。チューリップ型のワイングラスは口の広がっているものよりワインの香りの成分がグラス内にたまりやすく、ワインの香りを楽しむことができます。

赤ワインは大型のチューリップ型のワイングラスがお勧めです。大きな器の3分の1程度のワインを注ぐと、ワイングラスの中に芳醇な赤ワインの香りが充満して、香りを楽しむことができます。長期間貯蔵したワインは、飲む数時間前からびんを立てて、オリをびんの底に沈めておきます。また、デカンターを利用しても良いでしょう。なお、一般的なワインではオリの心配はほとんどありません。

グラスは飲み手の右側に置き、グラスを置いたままワインを注ぎます。注ぐ量はグラスの半分程度とし、グラスの空間部にワインの香りがたまるようにします。飲むときは、グラスの足をつかんで持ち上げ、まず最初に注がれたワインの色を見ます。次にグラスの中のワインをゆるやかに回して香りを引き立たせ、鼻を近づけて香りを楽しみます。続いてワインを口に含み舌の上を転がすようにして存分に味わい、自然に飲み込みます。最後に口の中に残る余韻を楽しみます。



保存 ワインは栓を抜いたらその日のうちに飲みきるのが理想です。残った場合はコルクの栓をして冷蔵庫に保管し、なるべく早く飲むようにしましょう。なお、最近はボトルの中の空気を抜き、密閉することで、残ったワインの酸化や劣化を防ぐことができる器具（ワインキャップ）も市販されています。また飲みきることができる小容量のワインを選ぶのもよいでしょう。

商・品・知・識

これであなたもワイン通



利香さんがお友達の有子さんとワイナリーの見学に出かけ、試飲コーナーに立ち寄りました。試飲コーナーではワイナリーの技師が試飲の応対をしています。



技師 ワインを試飲しませんか。

有子 白ワインをお願いします。

技師 わかりました。こちらから甘口、中間の甘辛、辛口の白ワインとなっております。

有子 白ワインには甘辛のタイプがあるのね。ところで白ワインの色はどのような色がいいのかしら。

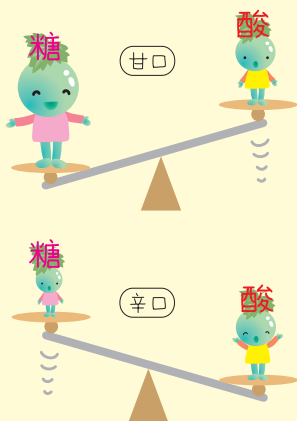
技師 白ワインの色には、わずかに青みがかった淡い黄色から、やまぶき色までいろいろとあります。いずれも透明で輝くようなテリがあることが重要です。

有子 ブドウの香りがいいわね。

技師 ワインはブドウをそのまま発酵させて造りますので、ブドウのフルーティーな香りがお酒に出やすく、特に白ワインでは顕著です。グラスを軽く回すようにしてワインを揺らすと香りが一段と立ってきますよ。

有子 甘口は口当たりがよく、辛口はさわやかな味がするわ。

技師 ブドウ果汁には約20%ほどの糖分と1%ほどの酸味成分が含まれています。このうち糖分は酵母の発酵作用を受けてアルコールに変わるため、発酵が進むほど糖分は減っていきます。そこで発酵を少し抑え気味にして糖分を残すようにすると甘味が酸味に勝るようになり、口当たりのよい甘口



ワインになります。反対に、発酵を進めて糖分を少なくすると酸味が甘味に勝るようになり、スッキリとしたさわやかな辛口ワインになります。

有子 甘さと酸味のバランスですね。

技師 当ワイナリーでは、甘口タイプと辛口タイプのそれぞれのおいしさを求めて、慎重に発酵管理をしています。

有子 白ワインの酸味には何か効用があるのですか。

技師 酸味は飲む人の食欲を促進し、魚介料理の臭みを消す効果があるといわれています。また、酸味がさわやかな辛口の白ワインは、寿司や天ぷらなどの多くの日本料理と相性がいいという人もいます。

有子 甘辛はどこかに表示されていますか。

技師 当ワイナリーでは、甘辛を5段階にわけて、市販白ワインの裏ラベルに表示しています。

利香 赤ワインを試飲させてください。

技師 こちらからそれぞれフルボディー、ミディアムボディー、ライトボディータイプの赤ワインになっています。

利香 ボディーとは何ですか。渋味のことでか。

技師 簡単にいえば赤ワインのコクのことで、渋味そのものではありません。赤ワインには、渋味のほかに酸味、辛味、苦味、塩味、うま味などの成分が含まれており、これらの成分がバランスよく熟成するとボディーが作り出されると考えられています。

利香 ボディーはどこかに表示されていますか。

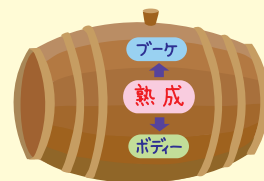
技師 当ワイナリーでは、ボディーを5段階にわけて、市販赤ワインの裏ラベルに表示しています。

利香 赤ワインは、白ワインよりも熟成した感じが強くするわ。

技師 赤ワインはふつう白ワインよりも長めに貯蔵します。貯蔵により色は落ち着いた赤い色となり、また酸味成分とアルコールが化学結合するなどしてブーケと呼ばれる芳醇な熟成香が出てきます。すばらしい赤ワインは栓を抜くと部屋中にブーケが充満するほどです。

利香 貯蔵には樽がいいのですか。

技師 樽はワインにとって重要な貯蔵容器です。赤ワインに限らず、白ワインでも樽で貯蔵すると複雑で深みのある香りや味が出るようになります。



利香 この赤ワインの渋味は少しマイルドに感じます。

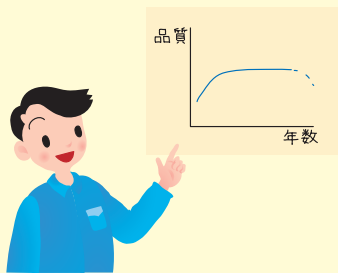
技師 渋味はポリフェノールの一種のタンニンという物質によるもので、タンニンはお茶などにも含まれています。赤ワインの渋味は渋ければよいというものではなく、飲んで心地のよい渋味でなければなりません。そのために長期間貯蔵して渋味の強さと質を整えていくわけです。タンニンにはワインの寿命を長くする作用もあります。

利香 ワインにも寿命があるのですか。

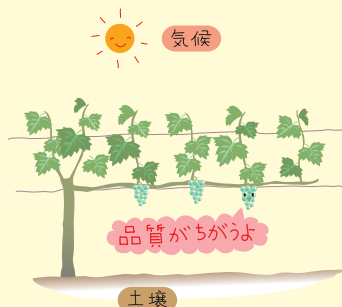
技師 ワインを貯蔵するといずれ品質がピークに達し、その後ある一定期間が過ぎると徐々に低下していきます。



- 利香** 一般にタンニンが多いほどピークにある期間が長くなる傾向にあります。どのような赤ワインがおいしいのかしら。
- 技師** 好みには個人差がありますから、できればタイプの異なる赤ワインをお飲みになり、好みの赤ワインを探されることをお勧めします。また、料理に合わせて赤ワインを選ぶのも一つの考え方です。同じ肉料理でも鶏肉などの比較的淡泊なものにはライトボディタイプの赤ワインが適し、牛肉などの比較的濃厚なものにはフルボディタイプの赤ワインが適するといわれています。
- 利香** 甘口の赤ワインはないのですか。
- 技師** 赤ワインは本来甘味がないものなのですが、最近はお飲みになる方のニーズもあり、甘口の赤ワインも一部で造られています。
- 有子** このピンク色のワインはとてもきれいね。
- 技師** これはロゼワインです。バラ色ワインともいいます。
- 有子** 白ワインとロゼワインは透明なびんに詰めて、赤ワインは濃い着色びんに詰めるのはなぜですか。
- 技師** ワインは太陽光などの強い光線にさらされると品質が悪くなるため、特にワインをびん貯蔵する場合は注意が必要です。貯蔵するワインカーヴはそもそも暗いのですが、貯蔵期間が長い赤ワインではさらに安全を期して遮光性が高い色の濃いびんを使います。白ワインやロゼワインもびん貯蔵する場合がありますが、赤ワインよりも貯蔵期間が短く、また美的感覚からも無色か薄めの色のびんがよいというわけです。
- 利香** ワインは世界中で造られていますが、ブドウの種類が同じであればどこの国で造っても同じ味のワインになるのかしら。
- 技師** ブドウは、同じ品種であっても、土壌、気温、日照時間、雨量などの自然環境（テロワール）によって品質が異なるのがふつうです。ですから同じ品種のブドウを使ったからといっても、必ずしも同じ品質のワインになるとは限りません。日本でも地域によってブドウの育つ環境が違いますので、ワインの品質にも地域やワイナリーの特徴が出るようになります。



- 利香** ワインを造る技術も重要なのでしよう。
- 技師** もちろんです。原料ブドウの特徴を生かすためには、醸造技術が優れていなければなりません。
- 利香** ワインの品質を客観的に判断することはできないのですか。
- 技師** 諸外国の中には、ワインが自国のどこの地域でどのように造られたかなどを基準に、ワインの格付けを行っている国があります。一例としてフランスでは原産地呼称条例に基づき、格付けワインを指定しています。
アペラシオン ドリジューヌ コントローレ
ラベルに Appellation d'Origine Contrôlée などの表示があるものが格付けワインです。ただし、格付けには細かな決まりがいろいろとありますから、詳しいことはワインの専門書を見たり、酒飯店などで聞いてみてください。優良な格付けワインは一般に価格が高めに設定されています。
- 利香** ワインをおいしく飲むにはワインのことをよく知る必要がありますよね。ところでワインの保管はどのようにしたらよいのかしら。
- 技師** 一般にワインは横にして保管します。これはコルク栓が乾いて空気がびんの中に入り、ワインの品質が劣化するのを防ぐためです。保管する場所は 12～16℃の冷暗所が適当です。
- 有子** 試飲してちょっぴりいい気持ち。お土産に辛口の白ワインを買うことにするわ。
- 利香** あら、今晚は海鮮料理かしら。私はフルボディタイプの赤ワインを買います。
- 有子** まあ、おいしいステーキを召し上がれ。
- 技師** どうぞ存分にお楽しみください。

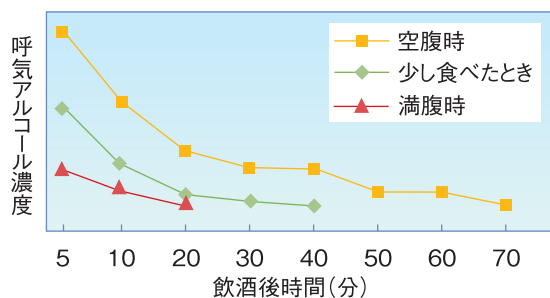


お酒の 情報箱

お酒を健康的に楽しむために

お酒は飲む人の緊張を緩和し、心身にやすらぎを与えてくれます。適度な酔いに適正飲酒は欠かせません。また、飲酒時の料理も重要です。

料理を食べながらお酒を飲むと、何も食べずに飲む場合に比べて、酔いが和らぐと感ずることがあります。下の図は、空腹時、少し食べたとき、満腹時にそれぞれ同じ量のお酒を飲んだときの呼気中のアルコール濃度の変化を調べた一例です。呼気中のアルコール濃度は酔いの程度を表す一つの指標とされ、この数値が高いほど酔った状態にあると考えられています。図を見ると満腹時や少し食べたときに飲酒した場合は、空腹時に比べて呼気アルコール濃度が全体的に低くなっています。料理を食べることによって、同じ量のお酒を飲んでも確かに酔いが和らいでいることがわかります。もちろんこの効果は飲む人によって異なります。適度な酔いには、料理を食べながらペースを守って適量を飲む心掛けが必要です。



体に吸収されたアルコールは肝臓に運ばれ、最終的に水と炭酸ガスに分解されます。人間が持っているこの分解力には個人差があり、この力が強い人ほどアルコールに強い体質といえます。

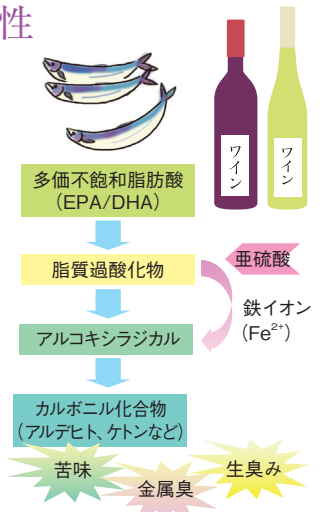
個人が持っているこの分解力を根本的に強くすることはできませんが、現在持っている力を一時的に活発にすることはできます。アミノ酸のシステインという物質や糖類のブドウ糖や果糖などにはこの力を活発にする作用があります。システインは肉類などに、ブドウ糖はごはんや麺類などに、果糖はフルーツなどに多く含まれています。食べる料理の種類にも注目してみてください。

バックナンバーのお知らせ

情報誌「お酒のはなし」及び広報誌「エヌリブ」のバックナンバーはホームページ (<http://www.nrib.go.jp/sake/sakeinfo.htm>) にPDF形式のファイルで載せてあります。著作権は当研究所にありますが、内容を改変しないで印刷してご使用いただくのは自由です。ご活用ください。

ワインと魚料理の相性

皆さんはワインと魚を合わせた時に、不快な生臭みを感じたことはありませんか? 西洋においては以前より、ある種の赤ワインと魚介料理をあわせた時に、生臭みや金属臭、苦味などが発生することが指摘されていました。これは赤ワインに含まれるタンニンによるものと考えられてきましたが、タンニンを含まない白ワインも、同じようなことがおこることから、タンニン以外の原因物質について研究が行われてきました。最近日本の研究グループにより、興味深い報告がされていますので紹介します。



魚にはエイコサペンタエン酸(EPA)やドコサヘキサエン酸(DHA)などの不飽和脂肪酸が多く含まれます。これらの物質は食品の調理加工や保存の過程で酸化(劣化)しやすく、その結果、脂質過酸化物質になります。それらにワイン中の鉄イオンが触媒として作用すると、さらなる化学変化がおき、揮発性カルボニル化合物ができます。また不飽和脂肪酸はワイン中に含まれる亜硫酸によっても分解され、その結果として揮発性カルボニル化合物が生成されることが示されており、これらの生成物が生臭みや苦味の原因になっていることがわかりました。一方、清酒には鉄分や亜硫酸がほとんど含まれていないため、このような化学反応がおこりにくく、生臭みが発生しにくいということが科学的にわかってきました。

私たち日本人にとっては魚介料理にワインを合わせる機会がとても多いので、ワインからの鉄イオンの除去などの工夫がなされ、魚介類と組み合わせの良いワインが開発されて、よりおいしく楽しめるようになると思います。

発行 独立行政法人酒類総合研究所
National Research Institute of Brewing
ホームページ <http://www.nrib.go.jp/>
広島事務所
〒739-0046 広島県東広島市鏡山 3-7-1
TEL: 082-420-0800(代表)
東京事務所
〒114-0023 東京都北区滝野川 2-6-30
TEL: 03-3910-6237

◎本誌に関する問い合わせは、情報技術支援部門まで
企画編集 TEL: 03-3910-6237

平成15年1月23日/平成25年3月1日 2刷