



【2017-08-02】

遊道楽歩（雑感）

書を友に、酒を楽しみ、  
人生を味わう

今週の雑感

『わずかな酒量で楽しめる  
日本酒』

長野修二

## わずかな酒量で楽しめる日本酒

---

日本酒を飲む楽しさは、人によっていろいろとあるのですが、私の楽しみのひとつは、多くの銘柄を飲むことでそれぞれの地域を知ることができることでしょうか。

少なくなったとはいえ、まだ1500蔵ほど酒蔵があるようですから、日本の知らないところを知るには、日本酒の旅はとてもよいものです。

日本酒を飲むようになって、さらによいことは、酒量が少なくなってほろよい気分を味わえるようになったことでしょうか。

元来、私は、冷や、あるいは常温で日本酒が飲めないのですが、燗だけはとても美味しく飲むことができます。

しかも、ほろよい気分になるのによい量が、300mlとわかってきたことです。

少し大きめの徳利の量になります。

これをぬる燗して食事とともに飲むのがとても心地よいものとなりました。

今はニトリで購入した写真の徳利と萩焼の猪口で飲んでいますが、この徳利は安定感があり、見た目が大きく量もちょうど300mlなので好んで使っています。

猪口は、萩焼なので日本酒の色がわかり味とともに楽しめるのがよいところでしょうか。



食事もゆっくりとできるし、女房と話をするのもちょうどよいリズムになります。

ビールやワインのように少々飲みすぎて、後でつらい思いをすることもなくなりましたし、とにかく飲むたびに自分に合った「ほろよい気分」を満喫できることが一番でしょうか。

徳利一本で体が満足し、それ以上お酒を求めることもなくなりました。まさに、至福の時を過ごすことができます。

日本酒を飲む前は、ビールやワインを飲んでいましたが、冷たいために自分に合う量がわからず結果として後で酔いがまわって、何度もつらい思いをしてきました。

理由もよくわかりませんでした。古川修（著）「[世界一旨い日本酒](#)」の中でアルコールは温めて飲むと吸収されやすく、飲んでいくと同時に酔いがくるそうです。

そのため冷たいお酒は、飲んでから体の中でアルコールが温まってきたところで体に吸収され酔いがくるのだそうです。

冷たいと比較的飲みやすく、大体酒量が多くなり、アルコールが体内で温められたときには、自分の適量以上になって、その結果酔いがきつくなってしまっていたようです。

この点、日本酒の「爛」は最初に温めていますから、当然、体内に入ると同時に吸収され、ほどよく酔いがまわってきます。

それでも日本酒を爛して飲み始めたころは、自分の酒量がわからず飲みすぎていましたが、今では体と酒量がバランスする適量がわかり、外で飲んでも自分の酔い心地がわかり、安心して飲めるようになりました。

やはり酒量は自分の体に合った感覚を知ることが大切なのかもわかりません。

その点で『爛』ができる日本酒は、私のような酔い心地を求めるタイプにはピッタリです。

古川氏の著書の中に、「爛」をつけた酒が旨いのは何故か、という件があます。

理由は、二つあるそうです。

「一つは、人間の味覚神経の温度変化に対する感度特性による。人間は、温度が高いほど甘味を感じる感度が高くなる。温まって溶けたアイスクリームが甘すぎて食べられないのは、そのためだ。一方、酸味や苦味などの他の味は、温度による感度変化が少ない。そこで、酒を爛して摂氏四十～五十度くらいにすると一番米の甘味を感じる事が

できる。

もう一つの理由は、熟成と同じ物理原理で、爛をすると酒の分子と水の分子がよく混ざり、一緒にクラスター（集団）を構成して、まろやかな味わいになることによる」

味などよくわからない私ですが、日本酒を「爛」すると飲めるようになるのは、まさにほどよい甘味とまろやかさに負うところが大きいと思います。

冷やと常温で日本酒が飲めないのは、おそらく冷や、常温では日本酒の味、とくにアルコールがきつく感じてしまうので私にはあっていないようです。

その点、「爛」した日本酒は、まろやかさと甘味やふくらみを感じることができ、喉を通るときにも絶妙な味わいを感じることができ、しかも飲みやすいからでしょう。

人間それぞれ体質が違いますから、自分に合った飲み方を探すのが一番でしょうか。

また、お酒を飲む目的も人それぞれですから、人生の楽しみのひとつでもあるお酒との付き合い方も、家庭や仕事と同様に楽しくありたいものです。

参考

「[世界一旨い日本酒](#)」古川 修（著）