

◆福井の日本酒を味わおう！◆

日本酒の歴史

日本酒の歴史は古く、そのルーツは水稻が渡来した弥生時代まで遡るとされています。奈良時代には国家の組織に朝廷の酒を造る「造酒司」が設けられ、平安時代には寺社や民衆の間でも日本酒が造られるようになりました。

近年では、世界的な日本食ブームを背景に、海外からも日本酒が注目されています。

食事と一緒に日本酒を楽しもう

空腹時は胃がからっぽのため、お酒を飲むとアルコールがすぐに吸収され、酔いがまわるのが早くなってしまいます。食事と一緒にお酒を飲むことで、アルコールが胃に溜まる時間が延び、吸収のスピードを和らげることで、肝臓への負担も減らすことができます。

一緒に食べるおつまみは油や塩分が多いものが多いのですが、良質のたんぱく質がとれる主菜やビタミン・ミネラルが豊富な副菜を上手に選んで楽しく飲みましょう！

おすすめおつまみ例



越前・若狭の地酒「さかほまれ」

福井の豊かで美味しい水とお米から生まれた「さかほまれ」をご存知でしょうか？

「さかほまれ」は、福井県が育成した新しい酒米です。一般的な栽培特性に加え、精米試験、製麹試験、醸造試験など酒米に必要な性質を確認、約8000種の候補の中から選抜し、誕生しました。令和4年度は20銘柄が販売されています。

さかほまれの精米歩合（玄米から表面を削り精米して残った酒米の割合を示す値）は35%。一般的な白米は90%、日本酒造りに使われるお米の精米歩合は70%前後が一般的なもので、「さかほまれ」を使った日本酒は一般的な日本酒と比べ米を磨き上げていることが分かります。米の表面の栄養素は、雑味がでたり、香りを消してしまう原因となるため、「さかほまれ」を使った日本酒は、贅沢に米を磨き上げ洗練した甘みと香りのある味わいを作り上げています。

注目!

あじわいマップで、自分好みのさかほまれ大吟醸・純米大吟醸酒をみつけてみませんか。

詳しくはこちらをチェック→
「令和4年度さかほまれ大吟醸酒・純米大吟醸酒あじわいマップ」



教えて!

ふくいの食育リーダー



魚の酒の肴

～いろいろな材料で味変が楽しい～

鯖の変わり酒蒸し

材料（4人分）

- 鯖・・・1尾
- 塩・・・少量
- 酒・・・大4
- 昆布・・・10cm
- ねぎ・・・適量

酢味噌の調味料

- 味噌・・・50g
- 酢・・・大3
- 酒・・・大1
- 砂糖・・・大5

作り方

- ①鯖は3枚におろし、4つ切りにして塩をふる。
- ②平皿に4枚に切った昆布を敷き、鯖をのせて酒をふり、強火で10分くらい蒸す。
- ③小鍋に酢味噌の調味料を入れ弱火にかけて練り、酢味噌を作る。
- ④みじん切りにしたねぎを酢味噌が熱いうちに加える
- ⑤酒蒸した鯖を皿に盛り、酢味噌をかけて完成!

私が学生時代に考案した日本酒にぴったりのメニューをご紹介します。飲み出してからでも作れる簡単料理で、辛口・甘口どちらにも合う一品です。

レンジ加熱することで時短にもなりますし、白身魚に変えたり、酢味噌をドレッシングやオリーブオイル、ポン酢しょうゆに変えても◎

また、ニラやもやしなどの茹で野菜を添えれば栄養バランスもよくなります。

皆様もちよちよいと作ってください!

(ふくいの食育リーダー、出倉 弘子)

いちほまれにあう

福井の郷土料理

～赤かぶらの酢漬け～

赤かぶらとは、福井の伝統野菜である「河内赤かぶら」のこと。福井市美山地域の河内集落で800年以上前から盛んに栽培されています。山に囲まれ、降雪と大きな気温差は赤かぶらの栽培に適しており、県内でも唯一残る伝統的な焼畑農法により味の良い自然の力あふれる赤かぶらが育ちます。「赤かぶらの酢漬け」は、酢と皮の色が反応して中まで真っ赤に染まり、見た目が綺麗なことから、味や食感がよくなり保存もできることから、赤かぶらの代表的な郷土料理となっています。



(画像提供元：食のよろづ研究所)

メモ

赤かぶらは寒暖差が大きくなる11月に甘味が増し、収穫もピークを迎えます。