

春からはじめる ✿ 酒粕習慣

冬の酒造りでひとつの役目を果たした今、
酒蔵には搾りたての真っ白な酒粕が並んでいます。



◎酒粕の魅力

使用する米、酵母、水、そしてその年によっても味が変わる日本酒。これと同じく酒粕も豊かな個性を持っています。味や香りはもちろん、米粒の残り方、硬さ、色なども異なり、酒造りのストーリーを垣間見ることができると魅力のひとつです。冬の酒造りを終えた各地の酒蔵では、新鮮で良質な酒粕を低価格で手に入れることができます。お酒が飲めない方でも気軽に暮らしへ取り入れることができる酒粕の魅力に触れてみませんか？

◎新鮮な酒粕を手に入れよう！

酒粕はスーパーでも販売されていますが、漬物用などの調味済みの商品もありますので原材料表示は要チェック。地元の酒蔵や酒販店では真っ白い新鮮な酒粕が手に入ります。

特に有名地酒の酒粕は人気商品。売り切れも早いので見かけたら「買い」です！

◎茶色い酒粕・白い酒粕

市販されている酒粕には、白いものと茶色いものが存在します。搾りたての酒粕は白く、再発酵・熟成させることにより徐々に茶色味を帯びてゆき、香りも香ばしく変化してゆきます。はじめから茶色い酒粕は調味料がすでに添加されている漬け床専用の場合がありますので、用途に合わせた酒粕を選びましょう。

◎保管方法

酒粕は常温で保管すると熟成して茶色く変色します。熟成した酒粕も味わい深いですが、酒粕パックや甘酒には白い酒粕がおすすめです。白い酒粕の鮮度を保つためには氷温保管

がおすすめです。密封して黒いビニールなどの遮光性のある袋に包み、冷凍庫の奥で保管しておきましょう。解凍は必ず常温で。小分けにして保管すると便利です。

◎酒粕の種類

使いやすいものを選びましょう。

・板粕…酒を絞り終え、板状に圧搾された酒粕をはがして小分けにしたもの。粒がなめらかでペーストにしやすい。

・バラ粕…低温発酵のために米が溶けきらずひと塊にできないなどの理由で、名前の通り大きさも形も「バラバラ」になったもの。塊が小さく水に溶けやすいので、調理など少量を使うときにとても便利です。

その他、使いやすいペースト状(練り粕)なども販売されています。

✿ 食卓に

良質の酒粕はそのまま食べても美味で、古くは焼いて食べるなどして蔵人に愛されていました。

◎味噌と酒粕の鳥ハム

酒粕 50g / 味噌 50g / 鶏むね肉 2枚

①酒粕・味噌を合わせてすりこぎやフードプロセッサーでペースト状にします。

②鶏むね肉に①をまんべんなく揉み込んだら1枚ずつラップでくるみ、ストックバッグに入れて冷蔵庫で2〜3日寝かせます。(ラップとストックバッグは耐熱温度100度以上のものを使用)

③大きめの鍋にお湯をたっぷり沸かし、②を投入します。再沸騰して2分経ったら火を止め、お湯が冷めるまでそのまま放置します。(鍋肌や底に袋が付かないように注意しましょう)

④冷蔵庫で冷やしたら完成です。

✿ 美容に

コウジ酸・アミノ酸などがたっぷり含まれ、化粧品への加工も行われている酒粕。塗って飲んで、美容に活用しましょう！

◎もっちり美白パック

酒粕をぬるま湯でマヨネーズ状に溶いたら完成。目元を避けて肌に塗り、10分経って表面が乾いてきたらよく水洗いしましょう。米ぬかをひとさじ程度混ぜると更に保湿力アップ！

※使用前に上腕の内側など皮膚の薄い箇所に塗ってパッチテストをしましょう

◎飲む美容液 酒粕甘酒 (2杯分)

酒粕 30g / お湯 200ml / 砂糖適量

①鍋に酒粕・お湯を注ぎ、ヘラで酒粕をつぶすように混ぜます。

②中火で熱し、煮立ってきたら弱火にして混ぜながら5分程加熱します。お好みで砂糖を加えたら完成です。



◎ほかほか・しっとり酒粕にぞり風呂

酒粕 30g〜100gを緑茶パックまたはガーゼに包み、お風呂に浮かばせるだけ。おすすめは純米大吟醸の酒粕。保湿・美白効果のほか、吟醸酒のもつ特有の香り(吟醸香)はリラックス効果を与えてくれると言われています。日本酒や米ぬか、はちみつを合わせたりとアレンジしてもOK。

※循環式のお風呂などでは故障の原因になりますので使用しないでください。
※使用前に上腕の内側など皮膚の薄い箇所に塗ってパッチテストをしましょう

酒粕選びに便利な 日本酒の基礎知識

日本酒の種類は多数あるものの、どれにどのような特徴があるかは意外と知らない方が多いようです。

◎「純米」とつく日本酒は醸造アルコールを添加しないで米・米麹・水だけでつくったお酒。やさしい味わいと香りが特徴です。(ex. 純米酒、純米吟醸酒、純米大吟醸酒 など) ※醸造アルコールとは、トウキビなどを原料とした蒸留酒。品質調整などで利用されています。

◎「吟醸」とつくお酒は高度に精米した米を使って30日以上長期低温発酵でつくったお酒。華やかな香りが特徴です。(ex. 純米吟醸酒、純米大吟醸酒、吟醸酒、大吟醸酒 など)

◎精米歩合について(一例)

- ・本醸造酒
精米歩合 70%以下(米の3割以上を削ったもの)
- ・吟醸酒
精米歩合 60%以下(米の4割以上を削ったもの)
- ・大吟醸酒
精米歩合 50%以下(米の5割以上を削ったもの)

つまり、お酒のラベルに「純米吟醸酒」と書いていたら「4割以上削ったお米・米麹・水だけを使って、30日以上かけて低温発酵させた」ということが分かります(商品によって精米歩合は異なりますので詳細は原料表示をご覧ください)。精米歩合が低いお酒(本醸造酒など)は芳醇なお米の味や香り、精米歩合が高いお酒(大吟醸など)は透明感のある美しい香りを楽しめます。