

秋田の酒のたしなみ方

2019.3.17 秋田市医師会「医療を考えるつどい」

@秋田ビューホテル

新政酒造株式会社 代表取締役 佐藤祐輔

伝統発酵飲料としての日本酒

日本酒の歴史は1500年ほどと言われている。
日本人の歴史と深く関係のある伝統飲料である。

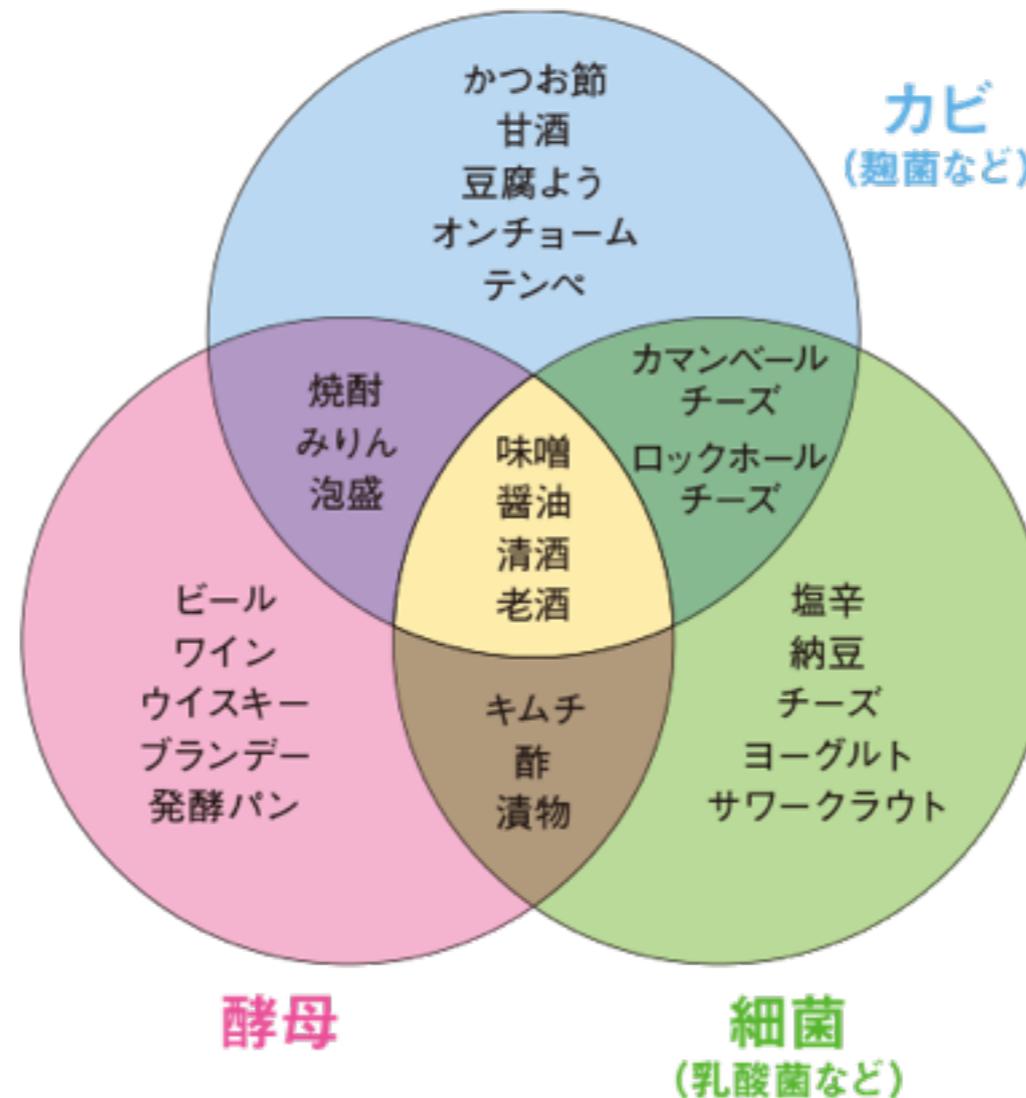
「酒は天の美禄」

「少し飲めば陽気を助け、血気をやわらげ、
食気をめぐらし、憂いを去り、興を発して甚
だ人に益あり」

貝原益軒「養生訓」より



健康に良い発酵食品



日本酒は単なる酒ではなく、発酵飲料でもある。
発酵によって、おいしくなるだけでなく、消化がよくなり、
また、原料に含まれてはいない
ビタミンやミネラル、また抗酸化物質、また微生物そのものなど
健康に役立つ成分をたくさん摂れる

発酵のくに秋田



醤油 = 大豆と麦
麴、酵母



味噌 = 米と大豆
麴、酵母、乳酸菌



日本酒 = 米
麴、酵母、乳酸菌

発酵のくに秋田



しよっつる = 魚
魚の体内酵素



ぬか漬け = 米ぬか
糠の酵素、乳酸菌



納豆 = 大豆
納豆菌

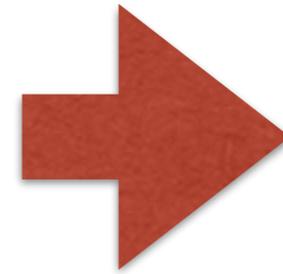
日本酒という発酵食品

- ・ 日本酒は、「米」を「麴」で溶かして、それを発酵させたもの。味噌や醤油などと近い発酵食品です。
- ・ 「麴」には素晴らしい栄養が含まれており、また「酵母」が発酵する際には、アルコール以外にも様々な栄養を生み出します。

日本酒の作り方



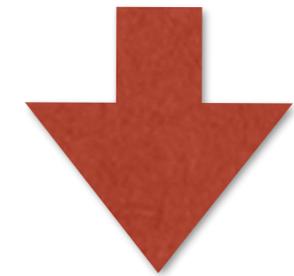
蒸した米
(全体の80%)



糖分ができる



酵母



アルコールができる

麴が蒸し米を溶かす

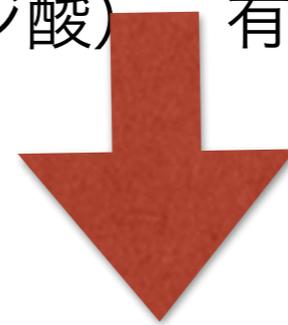


麴
(全体の20%)

日本酒の健康成分



各種アミノ酸（アルギニン、グルタミン酸、アラニンなど）、
希少アミノ酸（GABA、SAMe、アデノシン）、
各種ペプチド（グルタチオン、プロリン異性酵素など）、
各種ミネラル、
ビタミン類（ビタミンB群、ビタミンCなど）
希少オリゴ糖（コージビオース、ニゲロース、グルコサミン）、
希少有機酸（コウジ酸） 有機酸（乳酸、リンゴ酸など）



日本酒は、「栄養の宝庫」甘酒の糖分が一部分アルコールに変化したもの。

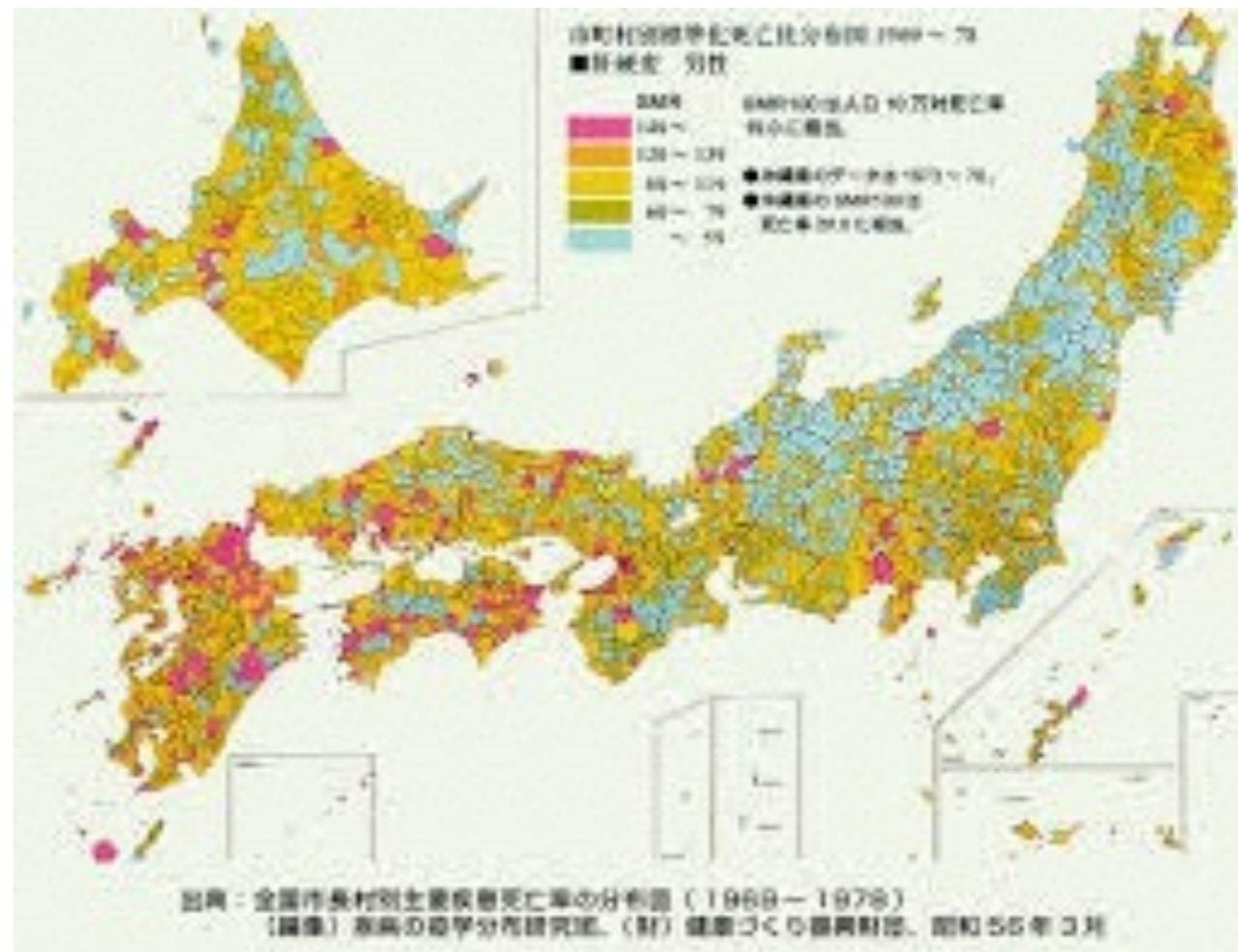
また甘酒にはない酵母の作用でそれ以上の健康効果もある。

量に気をつけたら、素晴らしい飲み物！！

狭心症、糖尿病、肝疾患、痴呆症などに効果がある。

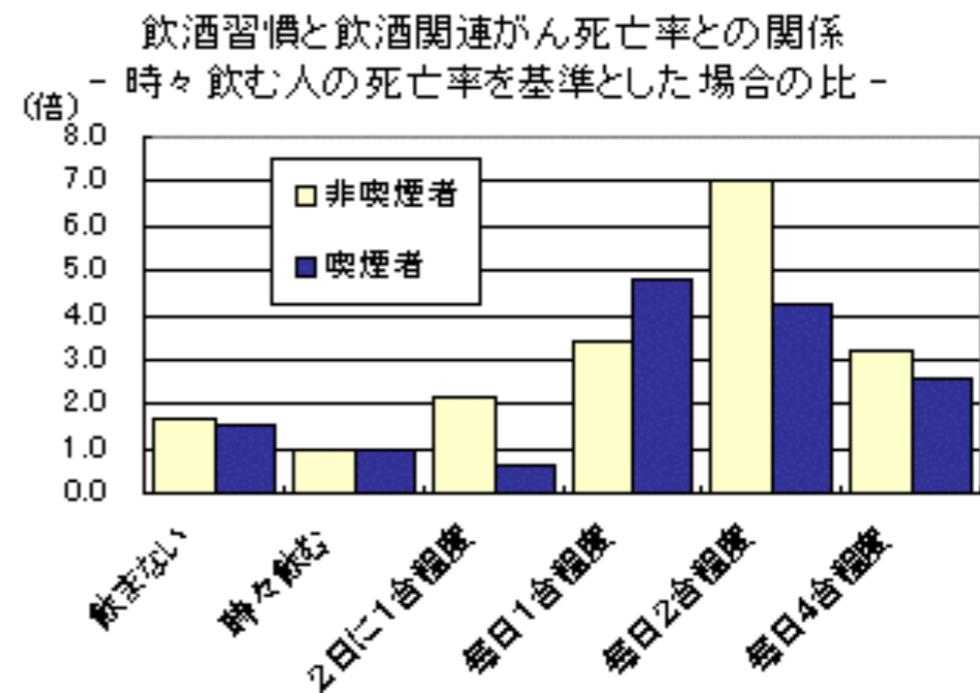
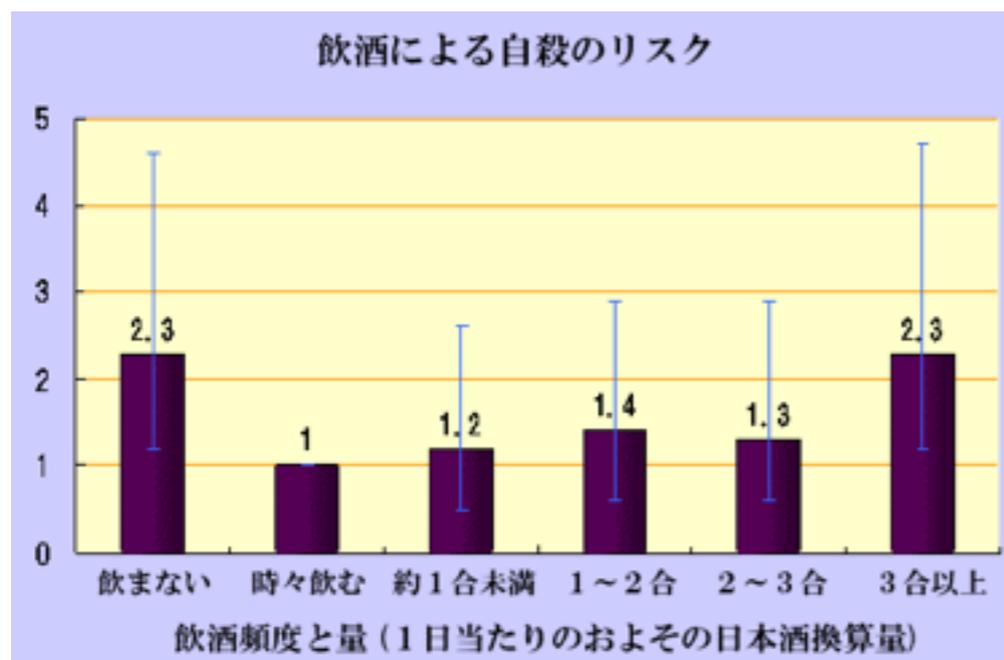
日本酒と健康

- ・ 醸造酒（日本酒、ワイン、ビール）は、蒸留酒（焼酎、ウイスキーなど）よりも、健康成分が多い。
- ・ 日本酒は特にアミノ酸、ビタミン等、健康に良い成分が多い。
- ・ 肝がん発症率は東日本よりも「蒸留酒」中心の西日本に多いという。



日本酒と健康

- ・ 統計的（多目的コホート研究）では、毎合一合までの飲酒は、健康を増進させるかもしれない。精神的な健康に寄与しているかもしれない。「人生を謳歌する」＝自殺率の低下（飲みすぎなければ）
- ・ 酒だけでは太らない。アルコールの70%は代謝で消費されてしまう、エンプティカロリー。（ただし、アルコールの吸収を遅らせるため、飲酒前には何かを食べたほうがいい。カロリーになりにくい食物繊維、肥満の原因ではないとされる油は良い）



体に負担のない飲み方

- ・ 一日一合、純米酒を飲む
- ・ 胃に滞留しやすい食物繊維・脂肪や油を摂取して、アルコールをすぐに小腸に送らせない
- ・ 水をよく飲みながらアルコール濃度を薄める
- ・ できれば一週間に最低2日は、休肝日を設ける
- ・ 顔が赤くなる人はリスクがあるので飲酒は避ける
- ・ 女性の方が酒に弱い傾向があるので気をつける

一日一合、純米酒

- ・ 一合 = 玄米で 150g。お茶碗一杯ぶん。
- ・ 玄米 150g は、田んぼ 0.4m²。四分の一畳。
- ・ 糖分の大半がアルコールになっているので、糖質はご飯に比べて少なく、かわりに圧倒的に栄養成分に優れている。美容にも良い。
- ・ 一合までなら、病気のリスクはほぼない (?)

当社の健康への取り組み

- ・ 伝統的な製法を用いることで、古来から受け継がれてきた安全性を追求する
- ・ 伝統的な製法を用いることで、さまざまな発酵作用を組み込み、豊富な栄養を追求する
- ・ 栄養の多く、すべての発酵を自前で行う「純米酒」しか造らない
- ・ 14%前半と低めのアルコール度数
- ・ やや少なめの糖分の酒を造る
- ・ 安く大量にではなく、手作りで質の良いものを少量提供する

当蔵の酒造り

現在販売されている日本酒用酵母としては
一番古い「6号酵母」で酒造りをしています。



90年前に、当蔵で見つかった
「6号酵母」にてすべての酒を造っています。
東日本で始めて国家認定された酵母で、
第二次世界大戦中は、全国でこの酵母だけが
使用されていました。

天然酵母由来で、人工的に改変されていない
酵母なので、自然な味わいになります。

また、この酵母にはSAMEという、関節痛の緩和や
入眠作用がある健康成分が多く含まれています。

当社の代表作
No.6



当蔵の酒造り

全量、秋田県産米。自社田にて無農薬栽培を行っている。ほかの米はすべて契約栽培。さらに精米も100%自社精米。



5町分の自社田では肥料も農薬も使わない栽培をこころがけています。

無農薬栽培により、残留農薬を気にする必要がなくなり、あまり米を磨かないでも、おいしく安全な酒ができるようになります。

当蔵の酒造り

江戸時代の伝統的製法「生もと」

全量「生もと」「純米酒」しか造らない
蔵は、当蔵含め日本に3軒しかありません。

乳酸菌を増やして
酸っぱくすることで
酒が腐らないように
する古典技術。

乳酸菌が、乳酸などの有機酸、
各種ビタミン、抗酸化成分、
有益な多糖類などを生み出す。

「生もと」で作られた
日本酒は、乳酸菌が活躍
するため「乳酸発酵飲料」
になります



当蔵の酒造り

実動木桶の数量、日本一。

全42本の仕込み容器のうち、21本が木桶です。

木桶は、杉ですので
様々なリラックス効果のある
香り成分があります。
またポリフェノールなどの抗酸化
成分が含まれています。

また木には、乳酸菌や酵母などが
棲みますので、
複雑な発酵になることが知られて
います。



秋田の酒を嗜む

秋田は全国出荷量 3位の米どころ！

平成27年（2015年）における、都道府県別の米（水陸稲）の生産量（収穫量）とその割合を掲載しています。

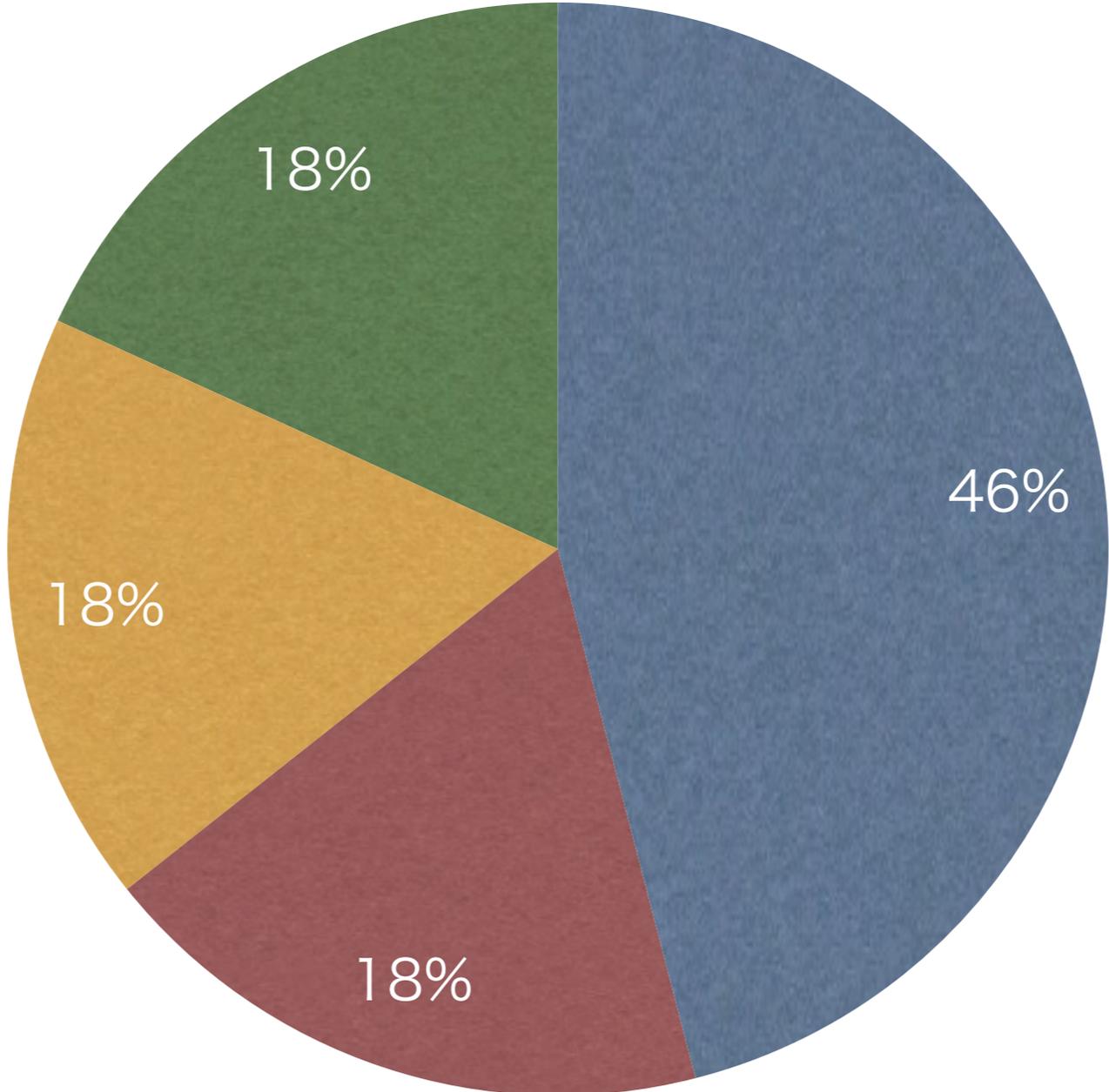


全国計は7,989,000tですが、トップは新潟県の619,200tで、シェアでは7.8%となっています。

2位は北海道で7.5%、3位は秋田県で6.5%のシェアとなっています。

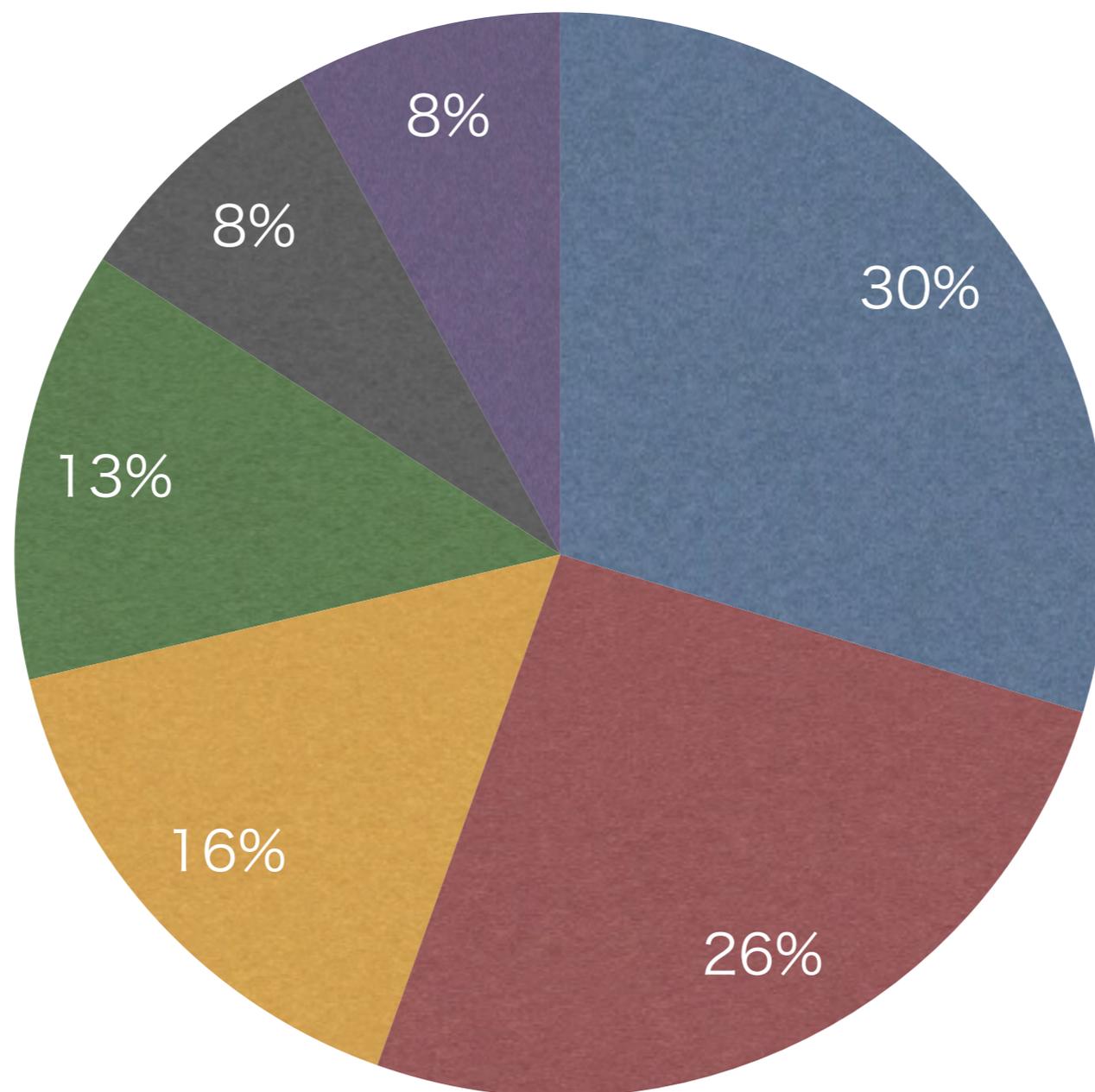
東北は、関東甲信越にならぶ酒どころ

● 近畿 ● 関東甲信越 ● 東北 ● その他



東北の中では秋田の出荷量が最大

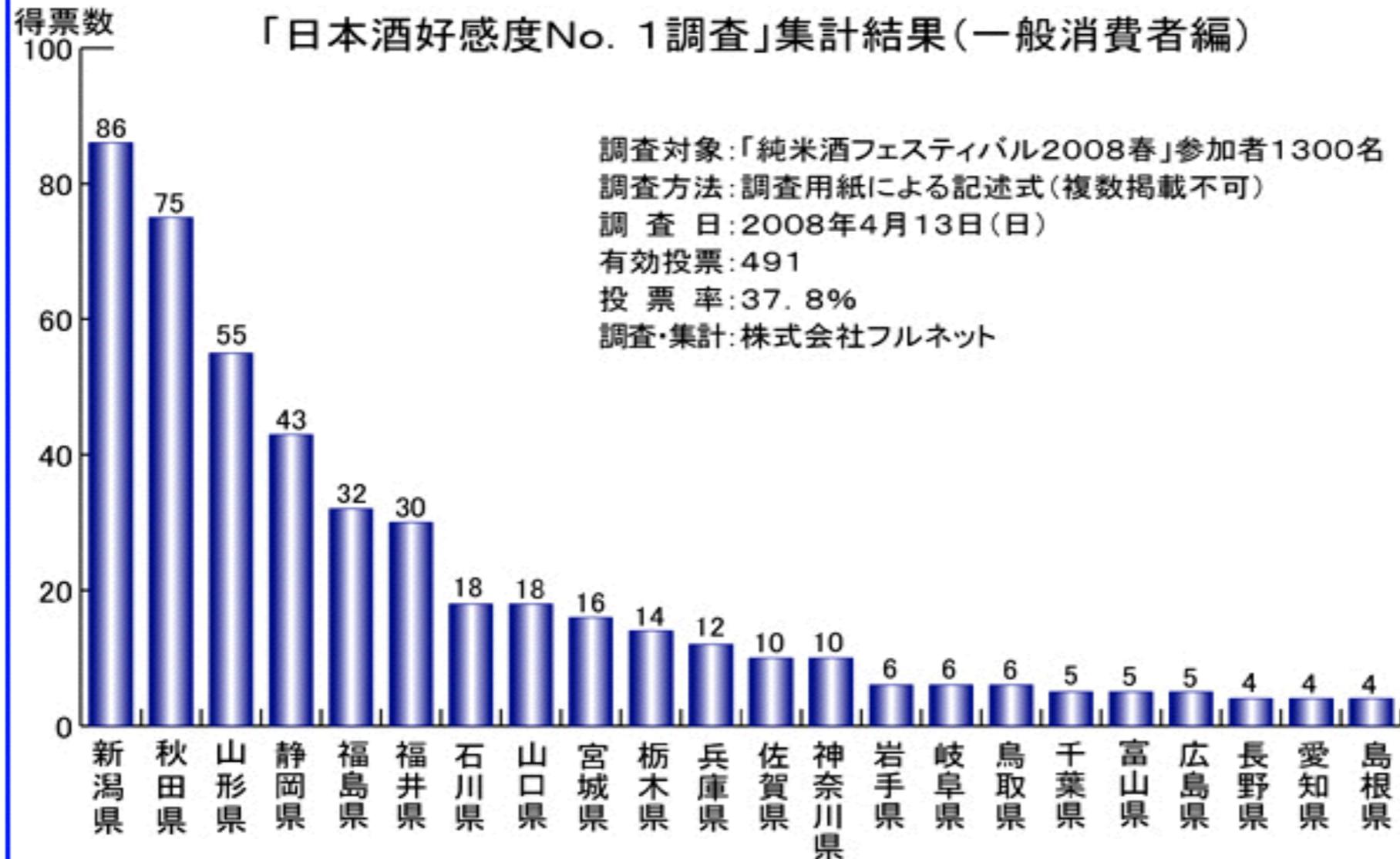
● 秋田 ● 福島 ● 山形 ● 宮城 ● 青森 ● 岩手



一般消費者の評価

秋田は酒どころとしてのイメージも強い

日本酒好感度No. 1調査、新潟県が第1位！（一般消費者編）



秋田の酒の歴史 1

- » 稲作と同様に、酒もかつて西日本が中心だった。
- » 現在も出荷量の半分を（普通酒／パック酒中心だが）、灘・伏見にある江戸時代からの主要メーカーが占めている。白鶴、月桂冠、菊正宗、大関、黄桜など。
- » 東北は寒くてよい酒ができないと言われていた。



秋田の酒の歴史 2

- » まだ、米どころでもない時から、秋田の日本酒は、東北で最初に認められた
- » 大正時代に「両関」が全国の商品評会で良い成績を挙げた。
- » ついで昭和初期に、「新政」から6番目の国家認定酵母が見つけられる。東北の蔵としては異例。「新政」は、当時一万軒ほどある酒屋の中、全国新酒鑑評会で2年連続主席。

最近の秋田の酒の傾向

- » 秋田の地酒は、ここ5～6年で、全国的な評価をどんどん上げてきている。
- » 大手では、高清水、爛漫が歴史ある蔵として鎮座する。
- » 老舗の中堅である、「雪の茅舎」はもっとも勢いがある。
- » 「まんさくの花」「阿櫻」は名杜氏のもとで安定的な人気。
- » それを追う「NEXT5」などの若手蔵が盛り上げている。

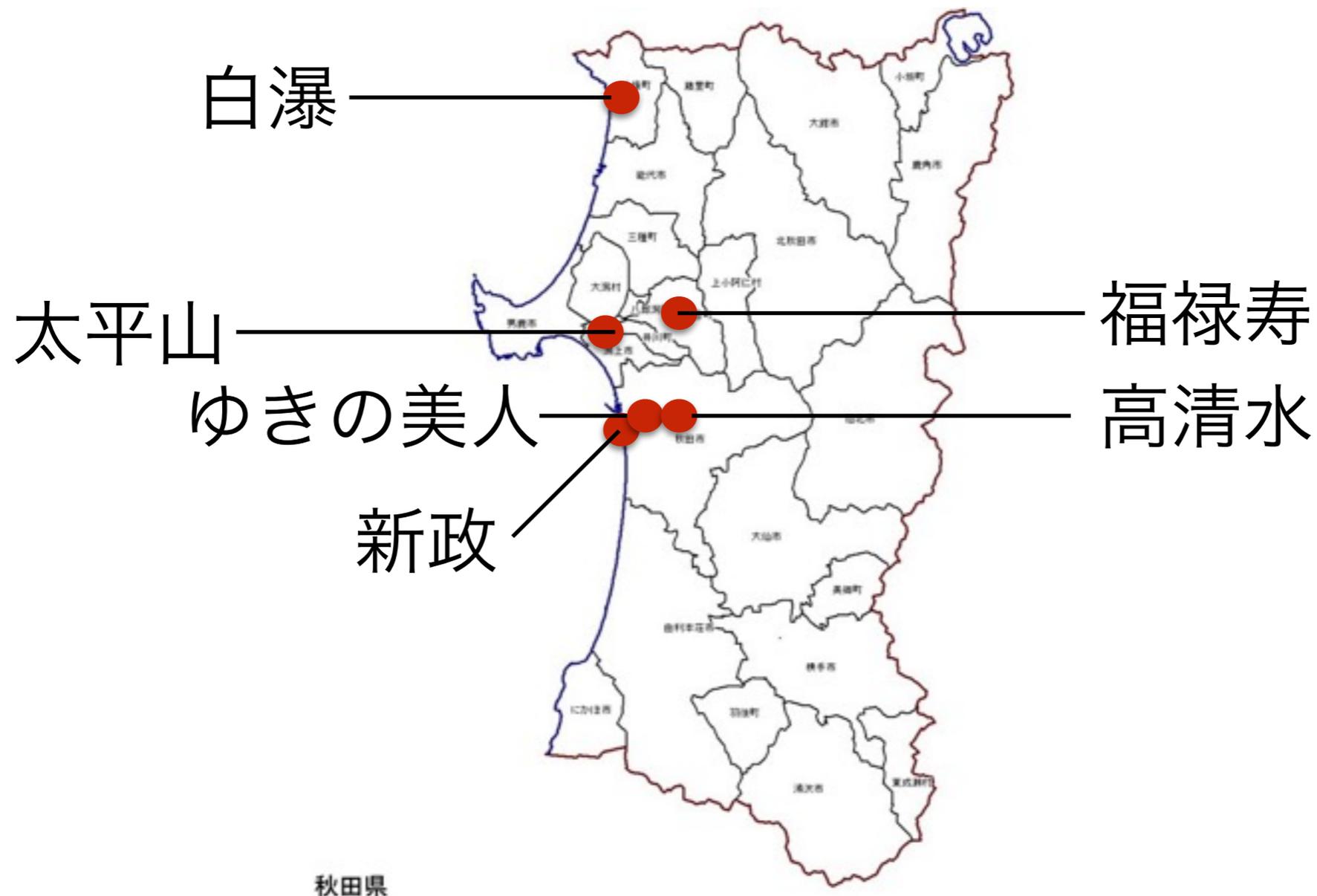


N E X T
F I V E
THE CREATIVE GROUP OF SAKE

まとめ：秋田の酒とは

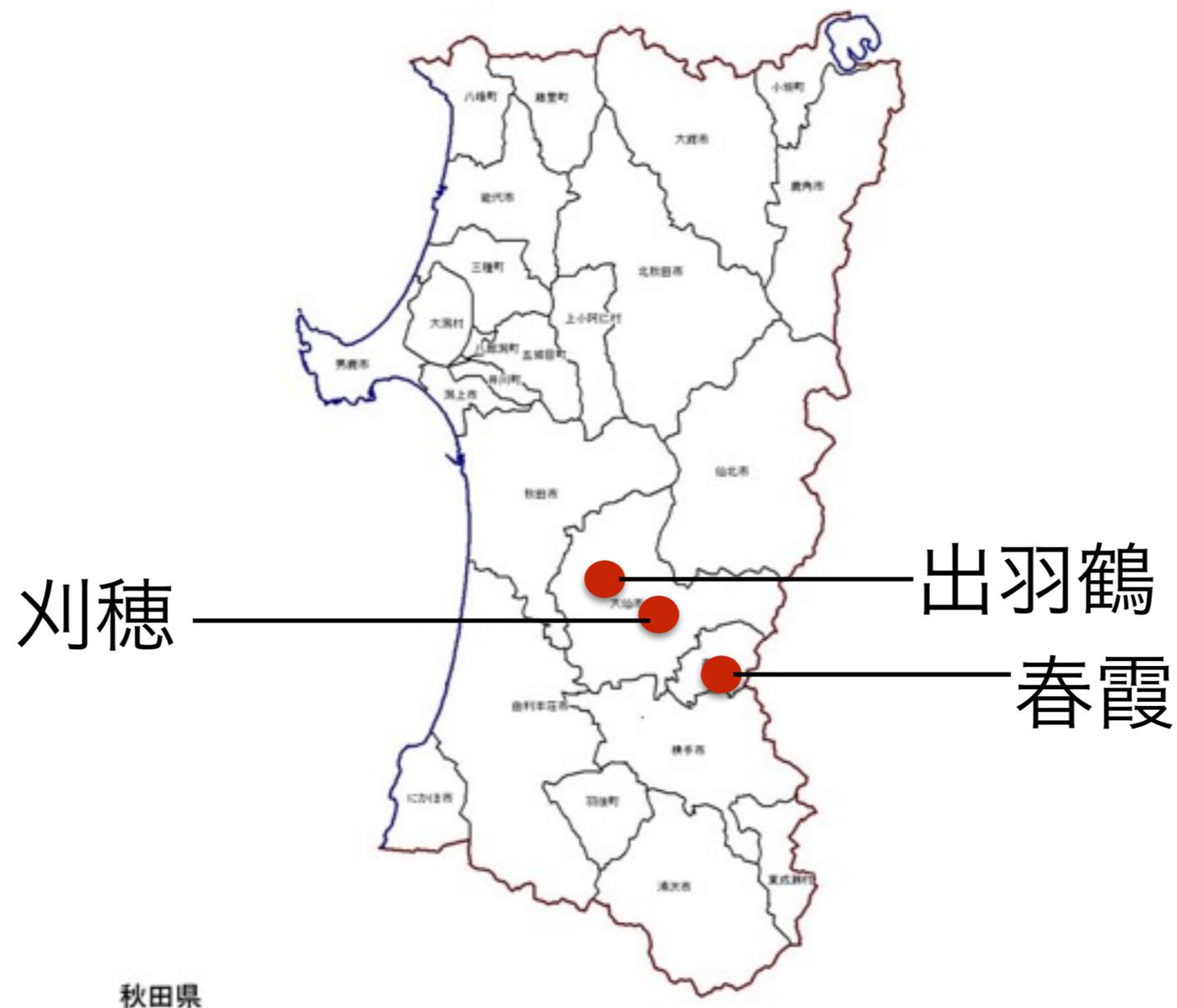
- ・ 全国3位の出荷量の米は、豊富な水、巨大な横手平野などの稲作に適した地形のおかげ。
- ・ 湿気が多い日本海の気候のため、強い麴ができるので味が濃くなる。また、しょっぱいものを好む県民の嗜好で、甘い酒が多い。
- ・ 一人あたりアルコール消費量は4位。一人あたりの日本酒の消費量は2位。つまり、日本酒をメインに飲んでいる県民性だと思われる。
- ・ このため、高価格酒よりも、安い酒（普通酒、パック酒）が主体の市場であった。ただし最近の良い酒ができるようになり、もともとあった好感度を生かして、首都圏でも売れている。高品質な酒が増えた。

これだけは飲んでおきたい 秋田の銘醸蔵 (県北～中央)

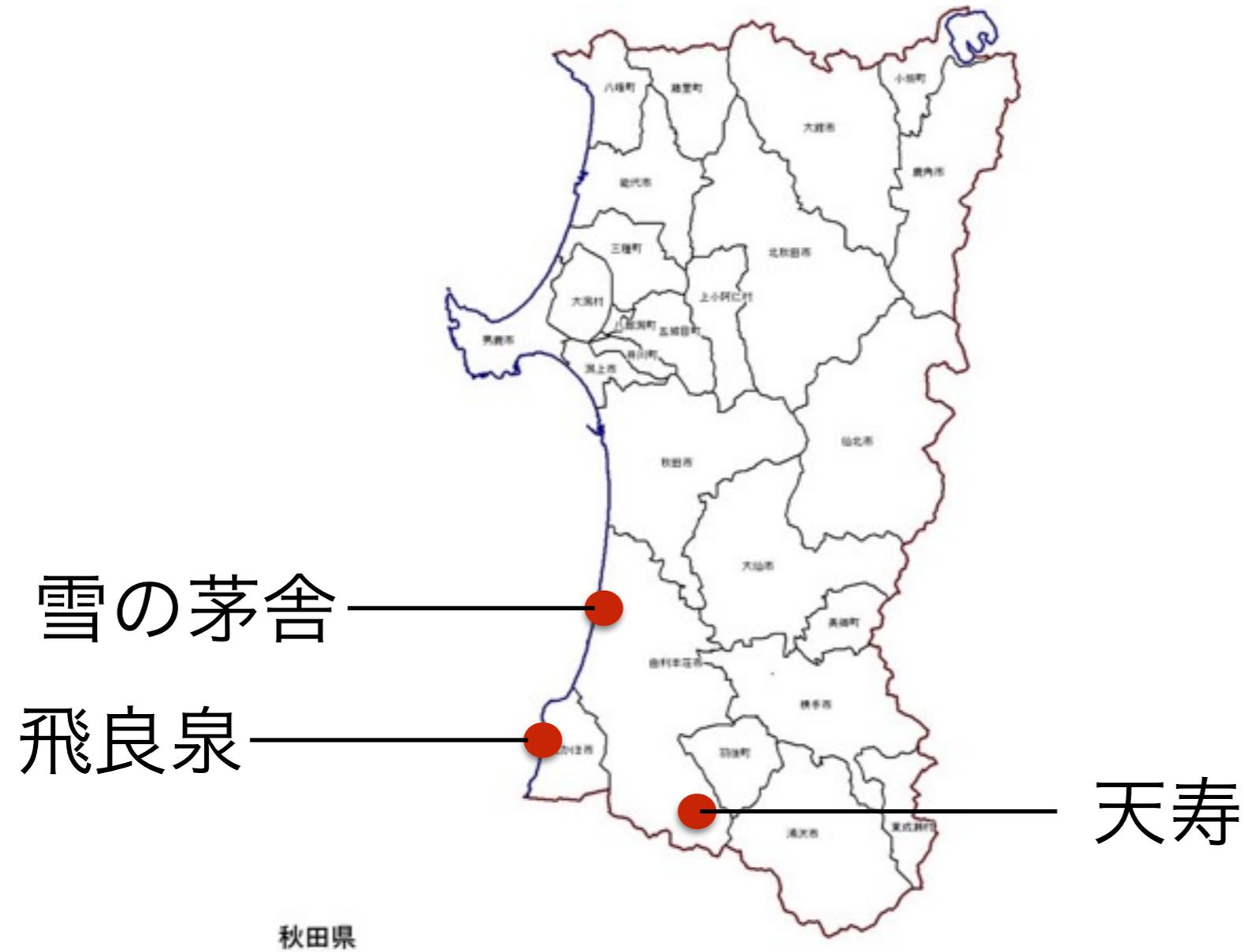


これだけは飲んでおきたい

秋田の銘醸蔵 (協和～大仙～美郷)



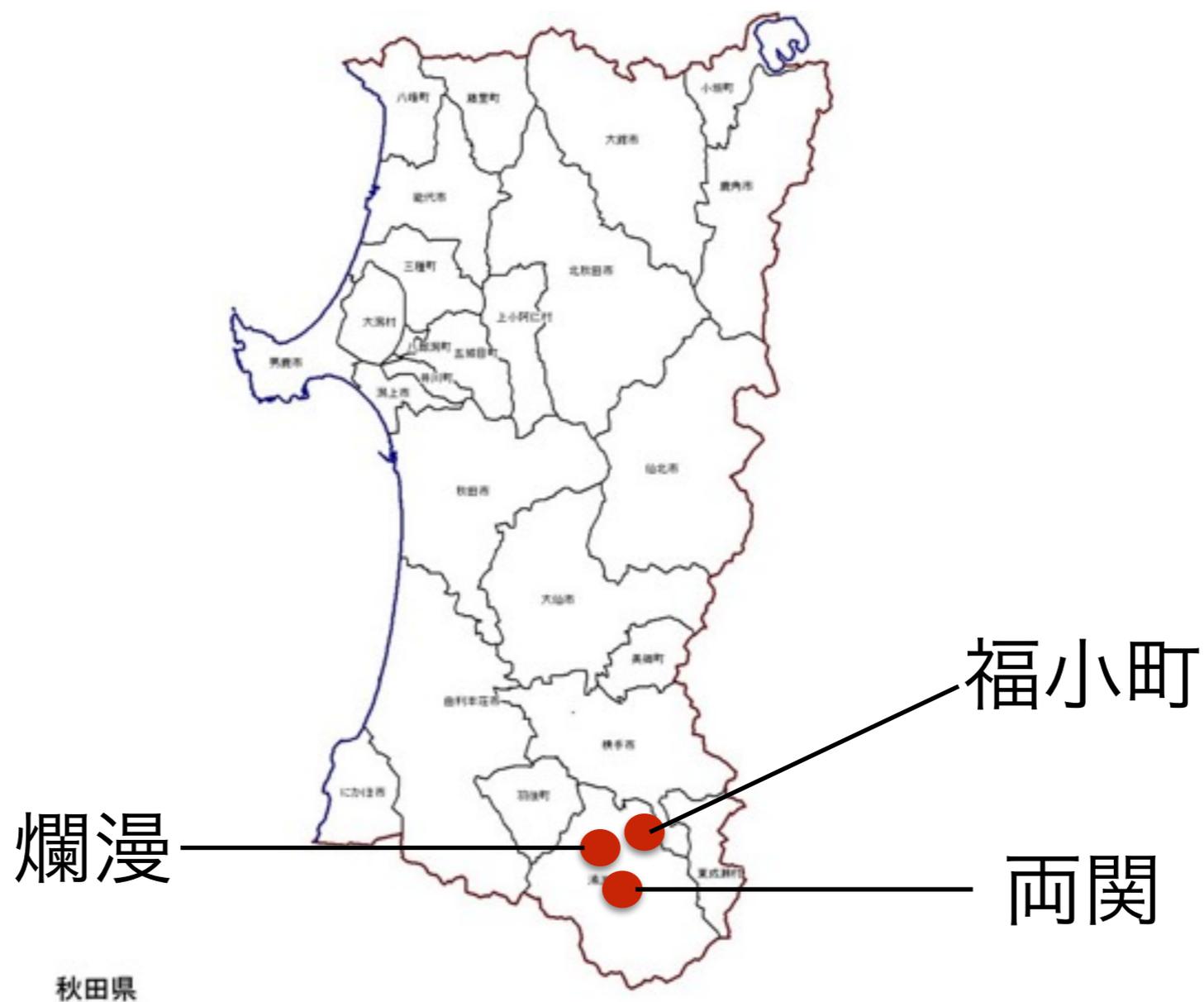
これだけは飲んでおきたい 秋田の銘醸蔵 (由利本荘)



これだけは飲んでおきたい 秋田の銘醸蔵（横手）



これだけは飲んでおきたい 秋田の銘醸蔵（湯沢）



ご清聴ありがとうございました