冬は燗酒で
ココロもカラダもぽっかぽか

おいしい燗酒のつけかたはもちろん、エコ＆ヘルシーな日本酒の楽しみ方もご紹介。

日本に
笑顔を醸し
だそう

日本酒造組合中央会

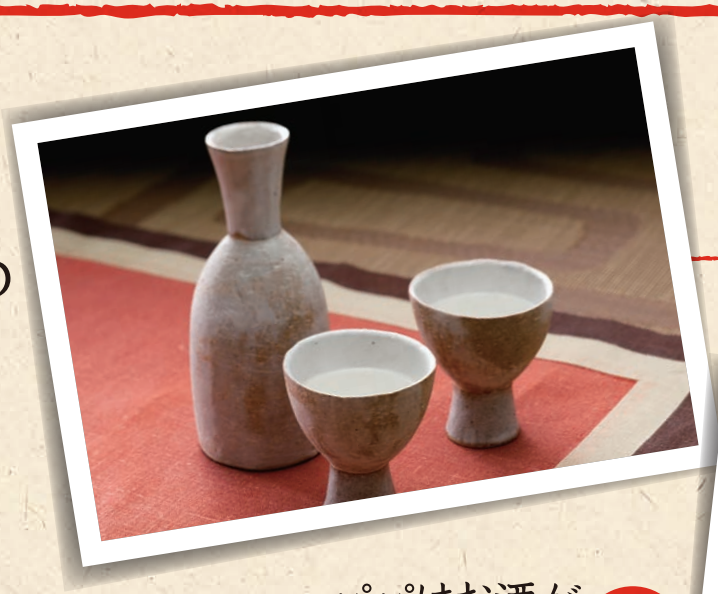
燗酒と一緒に

家族みんなで楽しく団らん

あたたかい日本酒「燗酒」は、
さまざまな料理との相性がよく、
特にあたたかい料理とは抜群の
組み合わせ。

これからの季節、おすすめは
やっぱり「鍋」。
燗酒と鍋料理はココロとカラダを
あたためてくれるだけでなく、
料理の熱で部屋もあたたくなるから
節電にも効果的。

おいしい鍋と燗酒で
節電しながら家族でほっこり。
この冬の定番です。



この季節はやっぱりお燗が一番!
おいしいお燗の仕方は?
P3へ

パパはお酒が
好きだけど
健康が心配・・・。
P4へ

簡単でおいしい
鍋レシピが知りたい!
パパが大好きなお燗にも
ぴったりのレシピって?
P6へ

おいしく飲むために

知っておきたい燗酒の常識

一口に「お燗」、「燗酒」と言っても、実は温度によって呼び方が変わります。
日本酒の種類によっても、適正温度が異なるので、下の表を参考に
自分に合ったおいしい温度を見つけてみてください。

お燗の適正温度と日本酒のタイプ

日本酒には、そのタイプによっておいしく飲める適正温度があります

	酒質別適正温度				
お燗の温度範囲	大吟醸酒	吟醸酒	純米酒	本醸造酒	普通酒
熱燗 あつかん 50~55℃				○	○
上燗 じょうかん 45~50℃			◎	◎	◎
ぬる燗 ぬるかん 40~45℃		○	○	○	○
人肌燗 ひとはだかん 35~40℃	○	○	○	○	○

おいしく飲むために

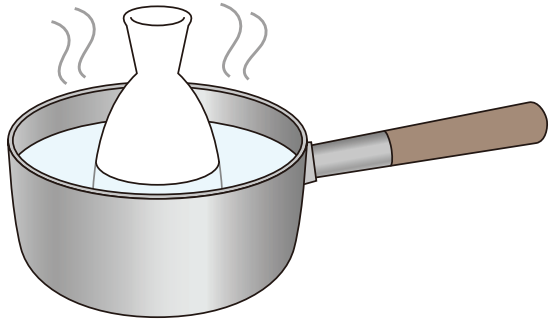
上手な燗のつけ方を教えます!

日本酒をあたためるだけとはいえ、おいしいお燗をつけるときにはいくつかのポイントがあります。
ポイントを押さえて、もっとおいしく燗酒を楽しんでください。

上手な燗のつけ方 ①

日本酒のうまみを引き出すには「湯煎」が最適!

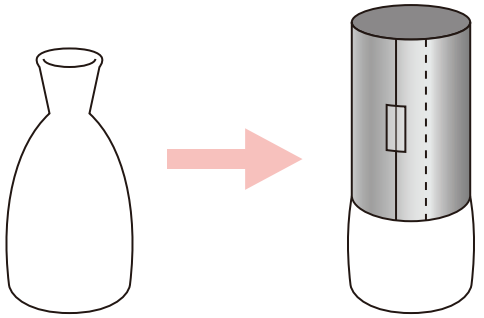
湯温を維持し、容器に入れた日本酒を浸けます。
アルコールが揮発する温度より低い状態で燗がつくため、
香りが抜けることもありません。容器自体もあたたまり、
その熱がじんわりと日本酒に伝わるので、
過加熱を起こして辛すぎる酒になることもありません。



上手な燗のつけ方 ②

電子レンジであたためる時にはアルミホイルが活躍!

徳利のように細い部分と太い部分の差が大きい容器の場合、
細い部分と太い部分で日本酒の温度に差が出ることがあります
(細い部分のほうが熱くなります)。
そんな時は、アルミホイルをしわにならないように被せると
まんべんなくあたためることができます。



おいしくてエコな
だけじゃない!

燗酒はカラダにもやさしい

お好みの温度にあたためて飲む燗酒は、
カラダにもやさしいって知っていましたか?
燗酒の健康ポイントをご紹介します。

貝原益軒の「養生訓」でも、あたたかい飲み物はカラダによいとされています。**日本酒も同様。燗酒は昔から受け継がれてきた健康的な飲み方です。**

アルコールは体温に近い温度で吸収されます。冷酒だと酔いを感じるまでに時間差が生じますが、**燗酒ならスムーズに吸収されるため、飲み過ぎることが少なくなります。**カラダの調子を確認しながらお酒を楽しむことができます。

日本酒にはアミノ酸や有機酸など100数種類もの栄養成分が含まれており、この働きにより**美白効果が期待できるといわれています。**しかも日本酒がもともと持っている**保湿効果で肌もしっとり。**

心臓病の原因となる動脈硬化。善玉コレステロールが増えると動脈硬化になりにくいのですが、**この善玉コレステロールが日本酒に含まれる成分によって増えることが証明されています。**

もっとおいしく
もっと楽しく!

新しいスタイルで燗酒を楽しむ

日本酒を楽しみたいけど、アルコール度数が気になったり、燗酒はちょっと苦手という方もいるはず。そんな方に朗報!すっきり飲みやすい燗酒の楽しみ方をご紹介します。

意外!? だけどおいしい

燗ロック

氷をたっぷり入れたロックグラスにお燗した日本酒を注ぐだけ。氷が溶けて、程良い口当たりになります。温度もアルコール度数も低くなるから、飲みやすさ抜群です!

すっきり飲みやすい

やわらぎ燗酒

日本酒と水を5:1の目安で割って、お好みの温度にあたためたらできあがり。日本酒の味わいがよりまろやかになり、すっきりおいしく楽しめます。

ヘルシーポイント

和らぎ水(やわらぎみず)と一緒ならもっと日本酒を楽しめる!

「和らぎ水」は、お酒と一緒に飲む水のこと。バーなどでは「チェイサー」と呼ばれることもあります。
お酒と一緒に「和らぎ水」を飲むと、アルコール分が下がり、ゆっくり酔えます。また、口直しにもなるので、次の一杯も料理もおいしく楽しめ、いいこと尽くし。日本酒の仕込み水を飲むことが最もよいとされますが、おいしい水ならなんでもOK。日本酒には「和らぎ水」。ぜひご家庭でも定番にしてください。

鍋料理で
ぽっかぽか

日本酒をつかった鍋レシピ No.1

日本酒の香りを存分に楽しむ!

「美酒鍋（びしゅなべ）」

食材（4人分）

- 白菜1/4株
- 人参1/2本
- 白ねぎ2本
- ピーマン4個
- 玉ねぎ2個
- 春菊1束
- 生椎茸1パック
- 厚揚げ1枚
- こんにゃく1枚(ちぎって下茹でしておく)
- 鶏胸肉200g
- 豚三枚肉200g(肉類は薄切りにする)
- 鶏砂肝200g

調味料と下準備

- にんにく3片を薄く輪切りにする。
- 日本酒400mℓ程度
- 塩と胡椒　適宜

※野菜やその他の具材は、すき焼きや鉄板焼きと同様に食べやすい大きさに切る。

※鍋は、すき焼き用か、少し深いホットプレートを使用する。

作り方

1. すき焼き鍋を温めて、「豚三枚肉」を入れ、にんにくと炒める。
2. つぎに「鶏肉･砂肝」を適宜入れ、「塩･胡椒」を少量加えて少し炒め、肉がかぶる程度まで日本酒を加える。
3. これに「野菜等の具材」を適宜加えて、「塩･胡椒･お酒」で味を調え、野菜を蒸し煮にして、酒が飛び、野菜がしんなりしたら出来上がりです。
4. 煮えたものからそのまま食べられます。お好みによっては生卵をつけても食べられます。（焦げ付きそうになったら「お酒」をふりかけてください。）
5. 美味しく食べるポイントは、鍋の中身を食べきった後に、一度火を切ってから、上記同様に具材を入れ、「塩･胡椒･お酒」で味を調えれば美味しく食べ続けられますので、加水しないでください。（資料提供: 東広島市　西条酒造協会）

鍋料理で
ぽっかぽか

日本酒をつかった鍋レシピ No.2

毎日食べてもあきない!?
「常夜鍋（じょうやなべ）」

材料（4人分）

具材
- 豚バラ薄切り肉…400g
- ほうれん草…2束
- 油揚げ…2枚
- だし汁…50cc
- 白菜…1／4本
- 豆腐…1丁
- 昆布…1枚
- 日本酒…50cc

つけダレ
- 醤油…大さじ4
- 酢…大さじ3
- ゆずこしょう…適宜

※1人分の目安です

作り方［使用する鍋:土鍋］

1. 豚バラ肉は食べやすい大きさに切る。
2. 白菜はざく切り、ほうれん草は根元を切り落とし、縦三等分にする。
3. 油揚げはお湯をかけて油を抜き、豆腐と共に食べやすい大きさに切る。
4. つけダレを作っておく。
5. 土鍋の底に昆布を入れ、白菜、ほうれん草、豚バラ肉の順に入れ、またその上に白菜、ほうれん草、豚バラ肉を入れる。豆腐と油揚げをその上に乗せる。
6. 土鍋に火を入れて、だし汁、日本酒を加える。
7. 野菜、肉に火が通ればできあがり。つけダレでいただく。