

旅で出会った『甘酒』

臨床検査科支部 小郷正則

私は車で年に2～3回温泉旅行に出かけます。昨年、砂の器で有名な奥出雲の亀嵩温泉「玉峰山荘」に行き、中々雰囲気の良い宿で食事も温泉も良かったので今年も訪れることにしました。この宿に入る手前の道の駅「酒蔵奥出雲交流館」で出会ったのが『奥出雲酒造の仁多米原料の甘酒』でした。丁度平日でもありスタッフの方が入って来た私に熱心に甘酒を進めてくれました。甘酒って冬場の風物詩と思っていた私は、今頃、甘酒と思いながら口にしてみました。程良く冷やしてあるその甘酒は、味もこくて甘味もあり、一口で魅了されてしまいました。私はそこで1本買い求め、早速調べて見ました。

『甘酒』とは、米麴で米を糖化させて作る甘い飲料。電子ジャーなどを使って家庭でも作ることができる。「酒」とついているがアルコール分は含まれて無い。

『甘酒 (wikipedia)』によると、甘酒の起源は古墳時代に遡り、日本書紀に甘酒の起源とされる天甜酒(あまのたむざけ)に関する記述がある。古くは「一夜酒(ひとよざけ)」または「醴酒(こさけ、こざけ(「濃い酒」の意))」と呼ばれた。山陰地方では「甘粥(アマガユ)」と言う所もある。

かつては夏に、冷やしたものはまたは熱したものを暑気払いに飲む習慣があり、俳句では現在でも夏の季語となっている。夏に飲む場合は夏バテを防ぐ意味合いもあり、栄養豊富な『甘酒』は体力回復に効果的だとして、江戸時代には夏の風物詩だった。と書かれている。私の浅知恵を思い知らされた。

この道の駅で販売している『甘酒(奥出雲酒造)』は栄養分が豊富で成分としては、ビタミンB1、ビタミンB2、ビタミンB6、葉酸、食物繊維、オリゴ糖や、システイン、アルギニン、グルタミンなどのアミノ酸が含まれるほか、大量のブドウ糖が含まれることから、疲労回復や栄養補助食品として最適です。何より、ノンアルコールなので運転も安心です。

2009年夏ごろから「飲む点滴」のキャッチフレーズで秋葉原駅の自動販売機、ミルクスタンドで冷やし甘酒が売られており、おでん缶と並ぶ秋葉原名物となっている。また、海外では「ジャパニーズヨーグルト」としても人気が出ている。

冬場には『甘酒』を温めて、その中にショウガ汁を加えて飲むと体が温まり、風邪の予防になるといわれている。最近では飲むだけでなく、デザートや料理でも砂糖代わりに使われているとの事。

これから冬場に向かっていきます。健康志向の人は『甘酒』を是非お試しください。

こんな風な出会いがあるから旅は楽しいです。

次回は、看護科支部長の林 千加子さんに原稿をご依頼致します。

(引用HP)

- 1)奥出雲酒造の仁多米原料の甘酒 <http://www.shimane-sake.or.jp/761.html>
- 2) 甘酒 (wikipedia) <http://ja.wikipedia.org/wiki/%E7%94%98%E9%85%92>
- 3) 下関酒造 <http://sekimusume.co.jp/SHOP/67980/list.html>