

日本の酒情報館

日本の酒情報館は、歴史と文化を含む日本酒・本格焼酎・泡盛の魅力のすべてを「見て・触れて・体験する」ことを通じて、世界中の人に知っていただくことを目的としています。



〈所在地〉
〒105-0003 東京都港区西新橋1-6-15
日本酒造虎ノ門ビル1F
TEL 03-3519-2091 / FAX 03-3519-2094
E-mail: jss-info@japansake.or.jp

- 開館時間: 10:00~18:00
 - 休館日: 土・日・祝日・年末年始
- ※団体(10名以上)でお越しいただく場合は、事前にご連絡をお願いいたします。

日本酒造組合中央会は、酒税の保全及び酒類業組合等に関する法律に基づき、酒税の保全及び酒類業の取引の安定を図ることを目的として1953年に設立されました。日本国内のほぼ全ての蔵元が自発的に会員となっています。
*組合員数1,661(清酒1,377、単式蒸留焼酎271、みりん二種13)(2022年3月現在)
日本の國酒である日本酒、本格焼酎、泡盛の唯一の公的産業組織として、当会は国内だけでなく、海外市場での日本酒、本格焼酎、泡盛の展開を促進しています。

日本酒造組合中央会HP
<https://www.honkakushochu-awamori.jp/>



日本酒造組合中央会
JAPAN SAKE AND SHOCHU MAKERS ASSOCIATION

- ◎お酒は二十歳になってから。 ◎お酒はおいしく適量を。
- ◎飲酒運転は絶対にやめましょう。 ◎飲んだあとはリサイクル。
- ◎妊娠中や授乳期の飲酒は、胎児・乳児の発育に影響するおそれがありますので、気をつけましょう。

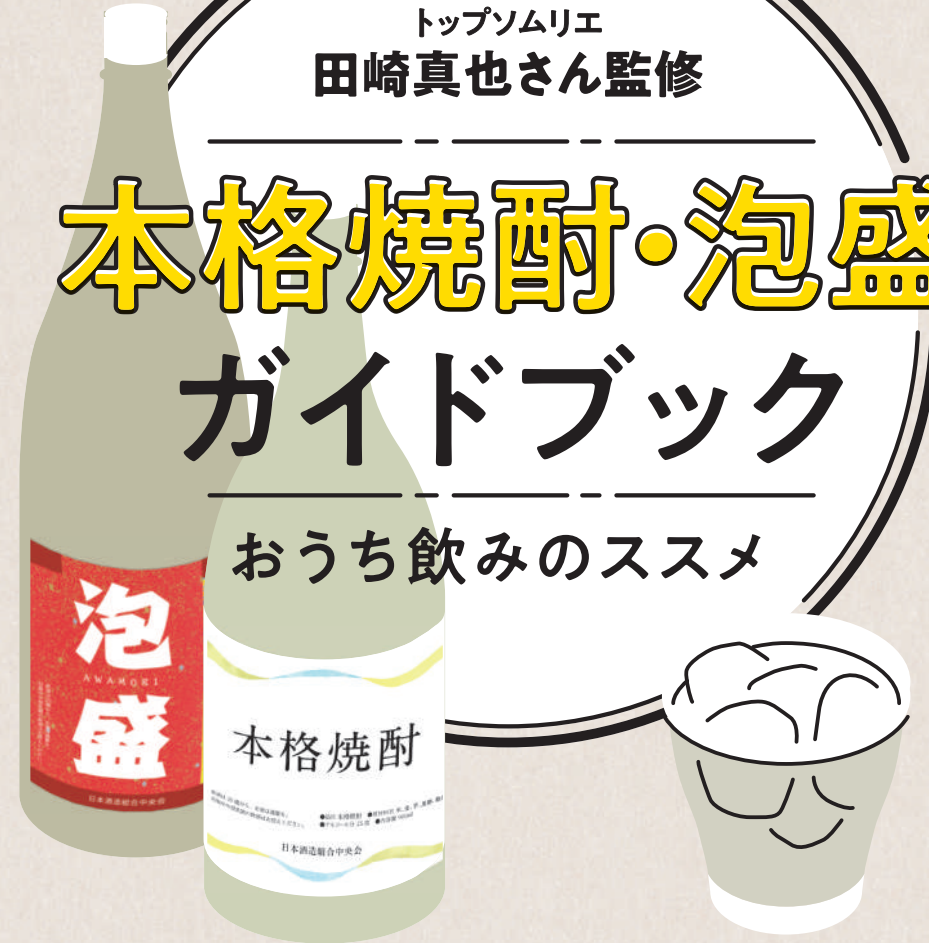
無断転載を禁止します。 202206

Enjoy Pairing at Home!

トップソムリエ
田崎真也さん監修

本格焼酎・泡盛 ガイドブック

おうち飲みのススメ



18レシピ掲載

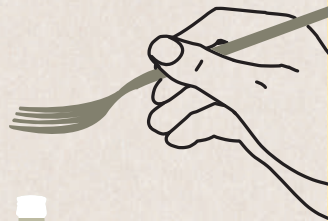
米・麦・芋・黒糖・そば・泡盛

全6種がよりおいしくなる
洋風ペアリング料理と
合わせるコツをご紹介します!





Let's Pairing!



はじめに

今、おうち飲みを楽しむ方がとても増えています。

おうち飲みで飲むのにぜひおすすめしたいのが、

日本の伝統的なお酒である、本格焼酎・泡盛。

意外に思われるかもしれませんが、

実はどんな料理とも相性抜群の“食中酒”として

世界でもめずらしい蒸留酒なのです。

香りのプロであるトップソムリエ・田崎真也さんおすすめの

洋風ペアリング料理を全18品ご紹介。

本格焼酎・泡盛といっしょにお楽しみください！

ソムリエの第一人者
田崎真也さんインタビュー

Special interview

田崎さん、 本格焼酎・泡盛に 合う料理って 何ですか？

原料や製法によって個性もさまざまな本格焼酎・泡盛。
その豊かな香りと味わいを、わが家で存分に楽しめるよう、
日本のソムリエの第一人者であり
本格焼酎・泡盛も大好きという田崎真也さんに、
食中酒としての魅力やおすすめの飲み方とともに
それぞれの香りに合う料理のヒントを伺いました。



本格焼酎・泡盛は蒸留酒として 世界唯一の食中酒です

本格焼酎・泡盛は好きですよ。食事と合わせて日常で楽しんでいます。

実は20代前半までは苦手だったんです。子供の頃に父が飲んでいた芋焼酎の香りが嫌いで。当時の安い焼酎は質もよくなかったんでしょう。けれどアルゼンチンでレモン果汁と炭酸で割った蒸留酒を飲んでからレモンサワー好きに。次いで沖縄では泡盛と伝統料理の相性に感動し、さらにさまざまな本格焼酎の実力を知ることになりました。

以来、全国数多くの焼酎産地を訪ね、それぞれの個性を知り、食事とのペアリングなどをご提案すると共に、自分でもおいしく味わってきたわけです。

本格焼酎・泡盛の魅力は、蒸留酒でありながら食中酒だということです。

こんなお酒は、世界で他にありません。

海外では蒸留酒は、カクテルベースとして食前に飲んだり、ロシアや北欧、ドイツ、中国などでは強い蒸留酒が食中に出ることもあります。薄めずにそのまま飲みます。

ブランデーなどは食後酒ですね。これらは皆、消化を助けるため。アルコール度数が高いほど上質ともされ、それをあえて薄めて飲みやすくすることも、料理とマッチングさせることも考えられています。

ところが日本では、高いアルコール度数の原酒を20～40度くらいに調整した製品を、さらに水や氷、炭酸、お茶などで薄めて飲んでいます。12～15度程度に割ればワインや日本酒と同様の度数です。消化促進剤でも、手早く酔うためでもなく、食事と共にゆっくり味わう。それが日本独特の蒸留酒の楽しみ方なんです。

各地の郷土料理は 地域の酒に寄り添って生まれた

しかも本格焼酎・泡盛は薄めても味や香りはしっかり残っています。その風味は産地の伝統料

理とよく合います。

昔は国内外のお酒や食材が簡単に手に入ることはありませんでした。地域で造るお酒が決まっているなら、日々の料理もそれに合うよう身近な食材を使ってあれこれ工夫していくしかありません。自然とペアリングされていたのです。各地の郷土料理はそうやって、地域の酒に寄り添いながらバラエティを増していったのでしょう。

私は、お酒はスパイスやソースのようなものだと思っています。料理の最後にプラスして、よりおいしくするもの。うまくペアリングすることで、料理とお酒のどちらもいっそう魅力を増し、本領を

発揮します。

今では各地の本格焼酎・泡盛が気軽に買えるようになりました。蒸留酒には、ワインや日本酒などの醸造酒のような甘み・苦み・酸味はありません。ですから、それぞれの特徴的な香りに対してペアリングするのがよいと思います。香りから発想すれば、純和食や産地の伝統料理の枠を超え、洋風の料理にもよく合うんですよ。

米麴で仕込んだ焼酎はどれも、穀類を食べて太る家畜の脂肪に似た風味を持ちます。だから肉料理が合うのです。また、個性が強くて濃厚な「リッチタイプ」、すっきりとした「スムースタイプ」、フルーティな「ライトタイプ」など、お酒自体の造られ方によっても合うものは変わります。

香りをヒントにすれば 食材や調理法も自由自在に

まず米焼酎の場合。少し発酵した米ぬかや、わずかな焦げ香、ナッツ、熟成するとバニラ香もあります。これにはドングリを食べているイノシシがぴったり。でも手に入りにくいので、牛肉を使いましょう。ナッツや生のネギのイオウ香系のもの



Good Match!

Shinya Tasaki
香りから発想すれば
ペアリングは無限です。



Shinya Tasaki

田崎真也 たさきしんや

1958年東京生まれ。19歳でソムリエを志し渡仏。1995年、第8回世界最優秀ソムリエコンクールで日本人で初の優勝。以降、ワインを含む酒類と食全般において広く活躍する。国際ソムリエ協会会長を経、日本ソムリエ協会会長。本格焼酎・泡盛に関する著書も複数。



田崎真也さんが教える!

含まれる 今回合わせる

本格焼酎・泡盛 香りと食材

本格焼酎・泡盛は種類ごとに、いろいろな香りを持っています。それぞれの香りに合う、または近い香りの食材や調理法なら相性がぴったり!

などを加えるとよりマッチします。

麦焼酎は、ライ麦パンに近い香りを持ちますし、バナナやリンゴなどの香りも。ライ麦パンに合うもののひとつに、スモークサーモンなどがあります。そこでサーモンを主食材にしてはどうでしょうか。パン粉をつけて揚げるものなら、ホタテやエビなども合いそうです。

芋焼酎は蒸したさつまいもと米麴由来の香りがします。穀類の風味と脂を感じる豚肉が合うでしょう。鹿児島黒豚は出荷前にさつまいもを食べさせているそうですから、より合うと思います。

黒糖焼酎はサトウキビで作る黒糖が原料で、蒸留後も黒糖フレーバーを感じさせ、照り焼きや豚角煮のような醤油+砂糖の甘じょっぱさと好相性。洋食ならローストなどカラメル香を含むものが合いますし、野菜もパプリカ、ズッキーニ、カブなど甘みを感じるものを素焼きすれば、オリ-

ブオイル+塩だけで充分合います。

そば焼酎には、そばそのものの香りに合わせたいですね。そば粉でクレープ状に焼くフランスのガレットはベーコンや卵を包み、ロシアのプリニはキャビアをのせます。それを考えると脂肪の多い塩蔵肉や魚卵が合うのは必然。他にも、おそば屋さんにあるような料理もよいと思います。

泡盛には珊瑚や潮を感じるミネラルな香りがあります。沖縄の海産物にも同じ香りがありますね。貝類、海藻などが合うのは間違いありません。また豚肉やヤギ肉、豆腐のような濃厚な風味の伝統食もあり、クリーミーで油脂分の多い料理もよいですね。

私自身、料理に合わせて飲む焼酎を変えます。泡盛の古酒ならストレートで飲みますが、ライトタイプの麦焼酎なら、生野菜には緑茶割り、酢ガキには柑橘を搾り、マグロには本ワサビを入れたり、あれこれ飲み方を変えるのも面白いですよ。またどの酒も、家で楽しむなら好みの濃さに水で割り、3日ほど冷蔵庫で寝かせれば分子がなじんでよりまろやかになります。

皆さんもぜひ本格焼酎・泡盛を好みのスタイルで楽しんでください!



米焼酎

含まれる香り

- 蒸し米 ●米ぬか ●ナッツ
- 漆喰 ●バニラ(古酒) ●白い花
- バナナ ●リンゴ ●生クリーム

食材

牛肉の脂肪分にはナッツのような香りがあり、焼酎の蒸し米や米ぬかを感じる風味ともよく合います。



麦焼酎

含まれる香り

- ライ麦パン ●ビールの麦汁
- ナッツ ●バナナ ●リンゴ
- 白い花 ●ミネラル

食材

北欧ではライ麦パンにスモークサーモンをのせるのが伝統。そこで麦の香りに合わせてサーモンを。



芋焼酎

含まれる香り

- 蒸したさつまいも ●ライチ
- マスカット ●バラの花
- ナッツ ●粘土

食材

穀物香のある豚肉は、甘いさつまいもの香りと好相性。料理では油脂分を足すとよりいっそう合います。



黒糖焼酎

含まれる香り

- 黒糖 ●カラメル
- カスタードクリーム ●ナッツ
- 土壁 ●米ぬか ●バナナ ●白い花

食材

産地では地鶏がよく食べられています。そこで鶏肉を使い、調理法や添える野菜で甘さを加えます。



そば焼酎

含まれる香り

- そばがき ●桔葉 ●ナッツ
- ミネラル ●白いスパイス
- 漆喰 ●バナナ ●マンゴスチン

食材

そば粉の香りに合うのは魚卵。ロシアではキャビアを合わせます。いくら、たらこ、うなどお好みで。



泡盛

含まれる香り

- 汐風 ●珊瑚 ●ミネラル ●ヨード
- 漆喰 ●ナッツ ●炭
- カスタードクリーム ●バニラ(古酒)
- 白い花

食材

海の香りがする貝類は、汐風や貝殻、海藻を感じさせる泡盛と合います。生でも火を通してOK。



食事をしながら楽しむお酒として、本格焼酎・泡盛はぴったり。香りを生かすペアリングを意識すれば、和食や洋食、中華などどんな料理も引き立ちます。氷、お湯などでお好みの濃さに調整して味わいましょう。

本格焼酎・泡盛 3つのテイスト

次ページからのペアリングレシピを紹介するにあたり、各料理に合わせる本格焼酎・泡盛を、次の“3つのテイスト”に分けました。

taste 1

Rich 【リッチ】

個性が強く濃厚な風味

taste 2

Smooth 【スムース】

すっきりと軽くさわやかな風味

taste 3

Light 【ライト】

ウルーンティーで華やかな風味

本格焼酎・泡盛

おすすめペアリング

田崎真也さんに本格焼酎・泡盛に合う食材と、あえて洋風なペアリングレシピを紹介していただきました。手軽なものから本格的な一品まで、お気に入りの一杯と共に、優雅なおうち飲み時間を楽しみましょう！

3つのテイスト

Rich	Smooth	Light
濃厚系	あっさり系	フルーティ系

料理制作=山田英季
and recipeディレクター、料理家。フレンチ、イタリアン、和食と幅広いジャンルでシェフとして活躍。雑誌『dancyu』などのレシピ制作も手がける。

Kome shochu Beef 米焼酎×牛肉

田崎ペアリングポイント

米焼酎の蒸し米や米ぬか、ナッツのような香りには、牛肉料理をペアリングしてみましょう。玉ねぎの香りや、ごまなどのナッツ香もよく合います。脂肪の少ない赤身肉を使う場合には、オイル分もしっかりとプラスして。

Rich と合わせる

芳醇な味わいのステーキには、コクのあるリッチタイプの米焼酎をオンザロックやお湯割りです。口中の油分をさっぱりとさせます。

牛ロース肉 シャリアピン ステーキ

材料(2人分)
・牛ロースステーキ肉…2枚(250g)
・マリネ用玉ねぎ…1個(すりおろし)
・ソース用玉ねぎ…1個(みじん切り)
・塩……………小さじ1/2
・黒こしょう……………少々
・バター……………30g
・パセリ……………適量(みじん切り)
〈付け合わせ〉
・クレソン……………適量
・ミニトマト……………適量

- ①パットに牛肉を並べ、マリネ用の玉ねぎを全体に付け、冷蔵庫で30分おく。
- ②フライパンでバター(15g)を温め、ソース用玉ねぎを入れ、きつね色になるまで中火で炒める。塩と黒こしょうで味をつけ、器に取り出す。
- ③①の牛肉の玉ねぎを取り、キッチンペーパーで水気を拭き取り、分量外の塩と黒こしょう(少々)を振る。
- ④フライパンでバターを温め、牛肉の両面を焼き、器に盛り付ける。
- ⑤④のフライパンに残った肉汁に②と分量外の塩(少々)を加えて、1分ほど炒める。
- ⑥器に盛り付けた牛肉に⑤を塗り、包丁の背で格子状に筋をつける。パセリを振り、付け合わせを添える。

玉ねぎ効果で
お肉もやわらか

コンビーフの タルタルステーキ仕立て

コンビーフ缶が
おしゃべりな前菜に!

材料(2人分)
・コンビーフ…100g
・玉ねぎ……………1/4個
・ピクルス……………15g(みじん切り)
・ケイパー……………10g(みじん切り)
・ディル……………適量
・バゲット……………適量
〈A〉
・マヨネーズ…大さじ1と1/2
・レモン汁……………小さじ1
・黒こしょう…少々
・タバスコ……………少々
・しょうゆ……………少々

- ①コンビーフをフォークを使って、空気が入るようにほぐす。玉ねぎはみじん切りにし、水に15分ほど浸し、水気をよく絞る。
- ②ボウルに(A)を入れて混ぜ、コンビーフ、玉ねぎ、ピクルス、ケイパーを入れて混ぜる。
- ③器に盛り付け、ディルを飾り、レモンとトーストしたバゲットを添える。

Smooth と合わせる

生の玉ねぎやピクルス、ケイパーなどの風味が、スムースタイプの米焼酎を引き立てる一品。水割りやオンザロックで。

牛冷しゃぶしゃぶ

材料(2人分)
・牛肉(しゃぶしゃぶ用)…200g
〈タレ〉
・ぼん酢……………大さじ1と1/2
・ごまだれ……………大さじ1と1/2
・オリーブオイル…大さじ3
〈付け合わせ〉
・きゅうり……………1/2本(千切り)
・レタス……………4枚(千切り)
・人参……………1/4本(千切り)

- ①鍋に湯を沸かし、塩を軽く加え、牛肉を入れる。しゃぶしゃぶの要領で茹で、氷水に入れて冷やし、ザルで水気を切る。
- ②〈タレ〉の材料をボウルに入れてよく混ぜる。
- ③器に牛肉と付け合わせを盛り付け、タレを添える。

Light と合わせる

ライトタイプの米焼酎には、牛肉メインの冷しゃぶサラダを。ごまの香りがポイントです。ずっさり水割りはいかが？

ごまだれ+オリーブオイルで
ごちそうサラダ

Mugi shochu Salmon 麦焼酎×サーモン

田崎ペアリングポイント

あまりクセが強くない麦焼酎ですが、香りの基本はライ麦パンやビールの麦汁、ナッツ、バナナなど。洋風料理ならパンに合う、またはパンを感じさせる料理とペアリングしましょう。ライ麦パンと好相性なサーモンを主役にした3品をご紹介します。

サーモンのタルタル仕立て

材料(2人分)

- ・サーモン(刺身用)… 120g
- ・玉ねぎ…………… 1/4個
- ・ピクルス…………… 10g
- ・イタリアンパセリ… 適量
- ・ディル…………… 適量
- ・ミニトマト………… 適量
- ・ライ麦パン………… 適量

(A)

- ・レモン汁…………… 大さじ1/2
- ・塩…………… 小さじ1/4
- ・黒こしょう………… 少々
- ・オリーブオイル… 大さじ2
- ・わさび…………… 小さじ1/4

- ①サーモンを5mm角に切り、玉ねぎ、ピクルス、イタリアンパセリはみじん切りにする。
- ②ボウルに(A)を入れてよく混ぜ、①を加えて、全体を大きく混ぜる。
- ③器に盛り付け、ディル、ミニトマト、トーストしたライ麦パンを添える。

Light と合わせる

薬味と混ぜた生サーモン+ライ麦パンのおつまみ。ライトタイプの麦焼酎を炭酸で割って、レモンなどを搾っても合います。

ライ麦パンにのせて“いただきます”

サーモンフライ タルタルソース添え

材料(2人分)

- | | |
|----------------|-----------------------|
| ・サーモン切り身… 2切れ | (タルタルソース) |
| ・塩…………… 小さじ1/4 | ・ゆで卵…………… 1個(粗みじん切り) |
| ・小麦粉…………… 適量 | ・塩…………… ひとつまみ |
| ・卵…………… 1個 | ・黒こしょう… 少々 |
| ・パン粉…………… 適量 | ・玉ねぎ…………… 1/4個 |
| ・揚げ油…………… 適量 | ・ピクルス…………… 15g(みじん切り) |
| (付け合わせ) | ・マヨネーズ… 大さじ2 |
| ・葉野菜…………… 適量 | ・生クリーム… 大さじ4 |
| ・レモン…………… 適量 | (牛乳でもOK) |

- ①玉ねぎはみじん切りにして水に15分ほど浸し、水気をよく絞る。
- ②タルタルソースを作る。材料をボウルに入れてよく混ぜる。
- ③サーモンに塩を振り、小麦粉、溶き卵、パン粉の順につけ、170℃の揚げ油で3~4分揚げろ。
- ④器にサーモンフライと付け合わせを盛り付け、レモンとタルタルソースを添える。

サクサクのパン粉も
麦焼酎の風味とマッチ

Rich と合わせる

淡泊な味の鮭切り身も、パン粉でフライにしてタルタルソースを添えれば、リッチタイプのオンザロックとぴったり。

スモークサーモン コンディメンツ添え

材料(2人分)

- ・スモークサーモン…………… 60g
- ・玉ねぎ…………… 1/4個
- ・ケイパー…………… 大さじ1/2
- ・イタリアンパセリ…………… 適量
- ・レモン…………… 適量

- ①玉ねぎをみじん切りにし、水に15分ほど浸す。ザルにあげ、水気をよく切る。
- ②イタリアンパセリは粗めに刻む。
- ③器にスモークサーモンを並べ、ケイパーを散らし、玉ねぎとイタリアンパセリ、レモンを添える。

Smooth と合わせる

スモークサーモンと麦焼酎はベストマッチ。玉ねぎやパセリもよい引き立て役になります。水割りやオンザロックでどうぞ。

レモンの酸味で
シンプルに味わう

芋焼酎 × 豚肉

田崎ペアリングポイント

蒸したさつまいもや、爽やかなフルーツを感じさせる芋焼酎の香り。産地では豚肉を使う郷土料理も多数です。そこで豚肉主役の洋食はいかがでしょう。ナッツ香やオイル感もよく合います。さつまいもを添えるのもおすすめです。

Rich と合わせる

カスレはフランス南西部で600年以上の歴史を持つ伝統料理。豆と豚肉のリッチな味を、お湯割りやオンザロックと一緒にどうぞ。

塩漬け豚で作る
フランス伝統料理

豚バラ肉のカスレ

材料(3~4人分)

- 豚バラブロック…600g
- 塩……………小さじ1(マリネ用)
- 玉ねぎ……………1と1/2個
- にんにく……………3かけ
- 白いんげん豆…200g(乾燥)
- バター……………10g
- トマトホール缶……………400g
- 白いんげん豆のゆで汁…200ml
- 塩……………小さじ1と1/2
- 黒こしょう……………少々

準備

豚バラブロックをフォークで数カ所刺し、5~6等分に切り、マリネ用の塩をすり込んで、冷蔵庫で一晩おく。白いんげん豆は、たっぷりの水に8時間ほど浸け、煮立てたたっぷりのお湯で40分茹でる。

- 玉ねぎとにんにくを薄切りにする。トマトホール缶は手で潰しておく。
- フライパンに、豚バラブロックの脂身を下にして入れる。全面を焼き、焼き目がついたら器に取り出す。
- ②のフライパンの油を半分捨て、バター、玉ねぎ、にんにくを加えて、しんなりするまで炒める。
- ③に(A)を加え、豚肉を戻し、ひと煮立ちさせる。
- 耐熱容器に移し、160°Cのオーブンで1時間焼く。

生ハム

クリームチーズ添え

材料(2人分)

- 生ハム……………50g
- クリームチーズ……………適量
- ミニトマト……………適量
- オリーブオイル……………適量
- 松の実……………適量

- 材料を器に盛り付け、オリーブオイルを回しかける。

Light と合わせる

生ハムは油脂分が少ないので、チーズやオリーブオイルをプラス。松の実の香りも、ライトタイプの水割りや炭酸水割りに合います。

材料を切って
盛り付けるだけ!



豚肩ロース肉のシュニッツェル風

材料(2人分)

- 豚肩ロース肉(とんかつ用)…2枚
- 塩……………小さじ1/3
- 黒こしょう……………少々
- 小麦粉……………適量
- 卵……………1個
- パン粉……………適量
- サラダ油……………大さじ4
- バター……………15g
- (付け合わせ)
- さつまいものピューレ……………適量
- レモン……………1個

Smooth と合わせる

ドイツの伝統料理シュニッツェルにさつまいもを添えて。スムースタイプの芋焼酎のオンザロックがよく合いそう。

とんかつより
カンタンな一皿!

- 豚肩ロースの筋を切って、麺棒や空瓶を使って薄くなるまで叩く。
- ①に塩と黒こしょうをふり、小麦粉、卵の順につけ、バットに広げたパン粉の上に乗せる。パン粉を押し付けるようにしっかりとつける。
- フライパンでサラダ油を温め、②を入れる。フライパンをゆすりながら、きつね色になる手前まで両面を揚げ焼き、お皿に取り出す。
- ③のサラダ油を捨て、バターを入れて溶かし、豚肩ロースを戻す。バターを絡めながら、パン粉がきつね色になるまで焼く。
- 器に盛り付けて、さつまいものピューレとレモンを添える。



Kokuto shochu 黒糖焼酎 × Chicken 鶏肉

田崎ペアリングポイント

黒糖焼酎の産地・奄美では「鶏飯」という伝統料理があります。その歴史に敬意を表して鶏肉を合わせてみましょう。黒糖焼酎の持つカラメルっぽい香りを意識して、素材や調味料の甘みを生かした料理がおすすです。

蒸し鶏

材料(2人分)

- | | |
|-----------------------|------------------|
| ・鶏むね肉 …… 1枚 | (ドレッシング) |
| ・塩 …… 小さじ2/3 | ・レモン汁 …… 大さじ1 |
| ・赤パプリカ …… 1/4個(千切り) | ・塩 …… 小さじ1/4 |
| ・黄パプリカ …… 1/4個(千切り) | ・黒こしょう …… 少々 |
| ・ブロッコリー …… 1/4ふさ(塩茹で) | ・粒マスタード …… 小さじ1 |
| ・カリフラワー …… 1/4ふさ(塩茹で) | ・オリーブオイル …… 大さじ3 |

- 鶏むね肉の厚みが半分になるように切り、塩を振る。
- 鍋に湯を沸かし、せいろに鶏むね肉を並べて重ね、15分ほど蒸す。(せいろがない場合は、電子レンジを使って調理してもOK)
- ボウルに(ドレッシング)を入れて、よく混ぜる。
- 鶏むね肉が蒸し上がり、粗熱がとれたら、手で細く割く。
- 器に、赤パプリカ、黄パプリカ、ブロッコリー、カリフラワーと蒸し鶏を盛り付け、ドレッシングをかける。

Light と合わせる

蒸し鶏と甘みのある野菜のサラダ。市販のサラダチキンを使えばもっとカンタン。水割りやオンザロックがおすすめです。



市販のサラダチキン
を使ってもOK!



醤油+黒糖でこってり
りんな味わいが魅力

鶏もも肉の照り焼き 黒糖風味

材料(2人分)

- | | |
|----------------|--------------|
| ・鶏もも肉 …… 1枚 | (付け合わせ) |
| ・サラダ油 …… 小さじ1 | ・長ねぎ …… 1/2本 |
| 〈A〉 | ・ししとう …… 4本 |
| ・しょうゆ …… 大さじ3 | |
| ・黒糖 …… 大さじ1 | |
| ・黒糖焼酎 …… 大さじ2 | |
| ・マスタード …… 小さじ1 | |

- 鶏もも肉を半分に切る。長ねぎは3cm幅の筒切りにする。
- フライパンでサラダ油を温め、鶏もも肉を皮目を下にして入れる。フライ返しを使って、上から押し付けるように焼き、皮目がカリッとしたら、長ねぎとししとうを加える。上下を返しなが、中火でじっくり火を通す。
- ②に(A)を加える。鶏もも肉に絡めながら、少しとろみが出るまで煮詰める。
- 器に盛り付ける。

Rich と合わせる

リッチタイプの黒糖焼酎には濃厚醤油と黒糖の甘じょっぱさが合います。ふくよかな香りのお湯割りやオンザロックでいかが?



黒糖入り甘酢でひと味ちがう!

Smooth と合わせる

タレに黒糖を使ったメニュー。タルタルソースの玉ねぎも焼酎の味わいに合います。オンザロックと一緒にどうぞ。

チキン南蛮タルタルソース

材料(2人分)

- | | |
|-------------------|---------------|
| ・鶏もも肉 …… 1枚 | (甘酢だれ) |
| ・塩 …… 小さじ1/3 | ・しょうゆ …… 大さじ2 |
| ・白こしょう …… 少々 | ・黒糖 …… 大さじ1 |
| ・小麦粉 …… 適量 | ・酢 …… 大さじ2 |
| ・卵 …… 1個 | 〈付け合わせ〉 |
| ・揚げ油 …… 適量 | ・サニーレタス …… 適量 |
| ・タルタルソース …… 適量 | ・レモン …… 適量 |
| ・パセリ …… 適量(みじん切り) | |

- 鶏もも肉を大きめのひと口大に切り、塩と白こしょうで下味をつける。
- (甘酢だれ)の材料をボウルに入れて混ぜる。タルタルソースを作る。(P.11をご覧ください)
- ①に小麦粉をまぶし、溶き卵にくぐらせ、170°Cの揚げ油で4分ほど揚げる。油を切って、すぐに甘酢だれにつける。
- お皿に③と付け合わせを盛り付け、タルタルソースをかけ、パセリを振る。

Soba shochu Fish Eggs
そば焼酎 × 魚卵

田崎ペアリングポイント

そば焼酎には、そばそのものや枯葉のような香りを感じます。ヨーロッパでそば料理にしばしば合わせる魚卵を生かしてみましよう。たらこ、明太子、いくらなどなら気軽に使えそう。オイル分も加えるといっそうよく合います。

ごま油の風味で楽しむ
 そばの新しいおいしさ♪



サラダそば いくら醤油添え

材料(2人分)

- ・そば……………140g
- ・水菜……………1株
- ・しそ……………4枚
- ・いからの醤油漬け…大さじ4
- ・うずらの卵…2個
- ・めんつゆ…適量
- ・ごま油…適量

- ① 水菜は3cm幅に切る。しそは千切りにする。
 - ② そばを茹でて冷や水でしめ、水気を切って3cm幅に切る。
 - ③ 器に、そば、水菜、しそ、いからの醤油漬け、うずらの卵の順に盛り付け、めんつゆとごま油をかける。
- *全体を混ぜてお召上がりください。

Smooth と合わせる

そばをサラダ具材にした料理。ごま油やトッピングのいくらがそば焼酎の味わいになじみます。水割りやオンザロックで。

カブのマリネ いくら添え

材料(2人分)

- ・かぶ……………3個
- ・いからの塩漬け…大さじ3
 (なければいからの醤油漬けでもOK)
- ・ディル……………適量
- ・そば焼酎……………大さじ2
- ・水……………大さじ2
- 〈A〉
- ・塩……………ふたつまみ
- ・黒こしょう……………少々
- ・レモン汁……………大さじ1
- ・オリーブオイル…大さじ3

- ① かぶの皮を剥いて、薄切りにする。
- ② ボウルに①と(A)を入れて混ぜる。
- ③ ボウルにそば焼酎と水を入れ、いからの塩漬けを入れてさっと洗う。水気を切って、分量外のオリーブオイル(小さじ1)を入れて混ぜる。
- ④ 器に②と③を盛り付け、ディルを飾る。

Light と合わせる

いからの味をソースとして食べます。いからの代わりにウニをのせてもOK。水割り、炭酸水割りなど、どれでも合います。

白×赤の色合いもきれい!!



ベーコンや焼き明太子で
 洋食感アップ!

タラモサラダ カリカリベーコン添え

材料(2人分)

- ・明太子……………100g
 - ・じゃがいも……………2個(200g)
 - ・レモン汁……………大さじ1と1/2
 - ・オリーブオイル……………100ml
 - ・ベーコンスライス…2枚
- (フライパンにスライスのままベーコンを並べ、弱火でカリカリになるまで焼く)

- ① 明太子をグリルやトースターを使って焼きほぐす。
- ② じゃがいもを皮ごと茹で、芽と皮をとり、ボウルに入れて潰す。
- ③ ②に①とレモン汁、オリーブオイルを入れてよく混ぜる。
- ④ 器に盛り付け、付け合わせにベーコンを添える。

Rich と合わせる

焼いたベーコンや明太子の香ばしさが、そば焼酎の枯葉香とマッチ。前菜としてオンザロックで楽しんで。



Awamori Shellfish 泡盛 × 貝類

田崎ベアリングポイント

汐風や珊瑚、海藻のようなミネラルを感じる泡盛。産地の沖縄では豚肉や地魚の料理も豊富ですが、潮の香りのある貝類もよく合います。料理にも少しだけ泡盛を使えば、ほのかな香りがベアリング効果を増すこと間違いなし！

ホタテのカルパッチョ仕立て

材料(2人分)

- ・ホタテ(刺身用)……………6個(150g)
- ・塩……………ふたつまみ
- ・黒こしょう……………少々
- ・ディル……………適量
- ・クリームチーズ……………20g
- ・シークワーサー果汁……………大さじ1
- ・オリーブオイル……………大さじ2

- ①ホタテをそぎ切りにして、お皿に重ならないように盛り付ける。
- ②塩と黒こしょうを振り、5mm角に切ったクリームチーズを散らす。シークワーサー果汁とオリーブオイルを回しかけ、ディルを飾る。

Light と合わせる

お刺身のホタテを洋風に。シークワーサーがなければスタチやカボスでも。柑橘系を搾った水割りや炭酸水割りなどがよく合います。

盛り付け次第でおしゃれ度もアップ



ホタテのグラタン

材料(2人分)

- ・ホタテ……………150g
- ・マッシュルーム……………4個
- ・玉ねぎ……………1/2個
- ・ベーコン……………30g
- ・塩……………小さじ1
- ・白こしょう……………少々
- ・バター……………20g
- ・泡盛……………大さじ3
- ・牛乳……………400ml
- ・小麦粉……………大さじ2と1/2
- ・グリュイエールチーズ……………80g
- ・パン粉……………適量
- ・パセリ……………適量(みじん切り)

ホタテを使って
自慢のフレンチに

Rich と合わせる

ホタテのコクは泡盛の風味ともぴったりマッチ。濃厚なソースはオンザロックに合います。

- ①マッシュルームと玉ねぎを薄切りにする。ベーコンを細切りにする。
- ②フライパンでバター(5g)を温め、マッシュルーム、玉ねぎ、ベーコンを入れ、しんなりするまで炒める。帆立、塩、白こしょうを加えて、1分ほど中火で炒める。
- ③②に残りのバターを加え、小麦粉を加えてバター

を吸わせるように炒める。

- ④③に泡盛を加えてアルコールを飛ばし、牛乳を加えて混ぜながらホワイトソースを作る。
- ⑤④をグラタン皿に入れ、グリュイエールチーズとパン粉をのせる。トースターで表面がきつね色になるまで焼き、パセリをふる。

はまぐりの泡盛蒸し

材料(2人分)

- ・はまぐり……………4個
- ・泡盛……………大さじ5
- ・みつ葉……………適量

- ①はまぐりを砂抜きし、よく洗う。
- ②鍋にはまぐりと泡盛を入れ、蓋をして火にかける。湯気が漏れてきたら、中火にして5分蒸す。
- ③器に盛り付け、みつ葉を飾る。

Smooth と合わせる

いつもの酒蒸しを泡盛で作るだけ。香りの違いにきっと驚くはずです。レンジで蒸してもOK。オンザロックや水割りでどうぞ。

泡盛で蒸した貝はジューシー！



nomikurabe

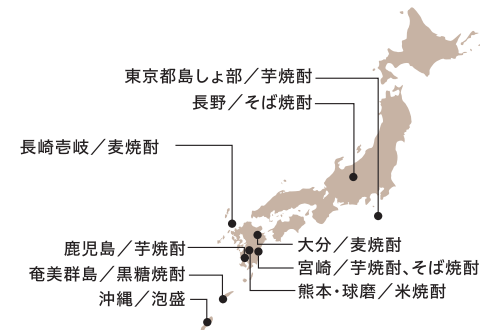
材料の風味を
飲み比べ♪



本格焼酎・泡盛 の特徴を知ろう

本格焼酎は、産地の風土や歴史の中で、それぞれの土地ならではの材料を使ってきました。だから地域ごとに味わいもいろいろ。歴史や特徴を知れば飲む楽しみも倍増しそうです。

本格焼酎・泡盛はすべて糖質ゼロ！



Kome shochu

米

米が豊富に穫れていた熊本県の人吉地域では、戦国時代から造られていたという焼酎。日本酒に近い香りがあり、度数が高くてやさしい甘さやすっきりとした味わいを持ちます。全国の清酒蔵でも造られており、味が違うのもおもしろいところです。

おもな産地
熊本・球磨



Mugi shochu

麦

大麦が原料で、発祥地は長崎の杵岐。16世紀から造られ、周辺に広がりました。クセの少ないすっきりした風味のものも多く、はじめての方にもオススメです。大分も大きな産地で、一村一品運動で地域独特の麦焼酎が造られています。

おもな産地
長崎・杵岐、大分



Imo shochu

芋

九州で広く栽培されているさつまいもが原材料で、歴史は江戸時代にさかのぼります。甘く濃厚で、フルーティーな香りが特徴。今では「黄金千貫」「ジョイホワイト」「安納芋」など、使用する品種によってさまざまな味わいに。また、東京都島しょ部のものも独特です。

おもな産地
鹿児島、宮崎、東京都島しょ部



Kokuto shochu

黒糖

産地は鹿児島県の奄美群島のみ。深い緑の山からなる奄美大島や徳之島、珊瑚礁の隆起からなる喜界島・沖永良部島・与論島など、地形的にも変化に富んだ奄美群島の気候風土に育まれた個性豊かな黒糖焼酎は、米麴由来の風味が広がる爽やかな本格焼酎です。

おもな産地
奄美群島



Soba shochu

そば

宮崎県のそば産地で、長年に渡る努力を重ねて初めて製品化されたのは1973年。まだ歴史の新しい焼酎ですが、そばらしさを感じる香りと、あっさりした飲み心地で人気です。長野のそば産地でも造られています。合う料理の幅が広いのも魅力です。

おもな産地
宮崎、長野



Awamori

泡盛

沖縄には15世紀にタイから蒸留技術が伝わり、王家の管理のもと、またたく間に輸出できるまでになりました。インディカ米と沖縄原産の黒麹菌で造ることで、独自の風味を生み出しています。特色は濃厚で芳醇な香りと甘み。3年以上寝かせた古酒も人気です。

おもな産地
沖縄

自由に味わおう。

飲み方も
バリエーション
豊富

どうやって飲むかで
香りや味わいも変化！
飲み方は自由自在です。

「本来の風味と旨さ」



ストレート

常温で、小さなグラスや盃に注いで。生のままでもマイルドなので飲みやすく、本来の旨さを感じさせます。

「氷の溶け具合で
味わいも変化」



オンザロック

キリッと冷えたなめらかな飲み口。氷が溶けるにつれて味わいも少しずつ変わります。大きめの氷でどうぞ。

「口あたりが柔らかい」



水割り

25度の焼酎なら、焼酎6:水4で割ると日本酒と同程度の度数に。香りを残しながらも、柔らかな味わいになります。

「旨みや香りが増す」



お湯割り

水ではなくお湯で割れば、旨味や甘み、香りもいっそう引き立ちます。お湯の割合や温度はお好み次第でどうぞ。

「爽やかな風味を」



ソーダ割り

炭酸水で割る爽やかな楽しみ方。炭酸効果で、より風味を感じやすくなります。柑橘などを添えてもgood!

まだまだいけるクチ!

column

本格焼酎・泡盛 おいさ倍増術!



本格焼酎・泡盛は食中酒としてさまざまな飲み方で楽しめますが、普段とは違う飲み方をしたり、他の材料を混ぜて飲むのも魅力的。いつもの飲み方にひと手間加えたり、季節の節目にうちカクテルにしたりと、楽しみ方が広がります。

前割り

水割りとは違うまろやかさ

焼酎と軟水(国産ミネラルウォーター)を5:5.6:4、7:3などお好みで蓋つきの容器で割る飲み方です。陶器やデカンタなどで1~3日ほどなじませておくと、やさしくまろやかな味に。鹿児島県の焼酎用酒器「黒ジョカ」でぬる燗にしても、やわらかな味を楽しめます。



じき かん 直燗

香りは燗で楽しむ

ストレートか水で割った本格焼酎を、専用の酒器に入れて直火で温めたり、徳利に入れて湯煎にかけられる飲み方です。温めた本格焼酎からは、芳醇な香りが立ち上がり、何とも優しい丸みのある味わいになります。

うちカクテル

蒸留酒である本格焼酎・泡盛はカクテルのベースにもなります。うちでのくつろぎタイムにお楽しみください。



こたつで塩みかんソーワ

一家団らの味

塩とマmareードの加減や、料理と同様に「甘味・酸味・塩味」のバランスが重要。みかん缶のシロップを使用した後、残ったみかんも食べましょう。

- ・泡盛40度(柔らかくクリアな飲み口のするもの) …40ml
- ・オレンジマmareード …60g
- ・塩 …0.5g
- ・みかん缶(シロップ) …シロップ50ml / みかん3粒
- ・炭酸水 …80ml
- ・スペアミント …1枚

くわしくは
こちら!



Mellow Tea Aroma

芳醇なお茶の香り

ティーポット(湯150ml)でお茶(3g)を出し、焼酎と混ぜるだけ。焼酎とお茶に同じ柑橘香が得られる組み合わせで、美味しく香り良く簡単に作れます。

- ・いも焼酎(柑橘や花、ライチ等の香りがするもの) …30ml
- ・台湾烏龍茶(東方美人) …120ml

くわしくは
こちら!



かのん 香音

心をほっと癒してくれる香り

甘酒を加え、ブレンドやジュースで混ぜ合わせることでふわふわな食感に。米焼酎のアロマ、桃や山椒の香りで、癒しの気分を味わえます。

- ・米焼酎(りんご等の華やかな香りがするもの) …40ml
- ・白桃ゼリー …140g
- ・甘酒 …30ml
- ・香り山椒 …1つまみ

くわしくは
こちら!



※第3回本格焼酎・泡盛カクテルコンペティション「うちカクテル」より 協力:京王プラザホテル、ホテルメトロポリタン池袋、リーガロイヤルホテル(大阪)