



ちょっと勉強室

No.238

平成30年3月

今回のテーマは 甘酒



(1) 基礎知識

3月3日は桃の節句で、白酒を楽しんだという方もいると思います。最近、甘酒が人気を博しており、栄養価等も注目されています。そこで、今回は「甘酒」についてちょっと勉強します。

甘酒とは、日本の伝統的な甘味飲料の一種で、白く混濁しており、甘粥（あまがゆ）とも呼ばれます。主に、米麴と米、あるいは酒粕を原料とし、酒という名が付くものの、アルコール含有量は僅かで、市販されている商品はソフトドリンク（アルコール度数1%未満）に分類されます。なお、白酒は本来の甘酒と異なり、みりんや焼酎などに蒸したもち米や米麴を仕込み、1ヵ月程度熟成させたもろみを、軽くすり潰して造った酒のことをいいます。

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ようで、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」と呼ばれました。かつては夏に、「甘い・甘い・あ～ま～ざ～け～」などの文句で行商も多く、俳句では夏の季語となっており、江戸時代には夏の風物詩でした。夏に飲む甘酒は夏バテを防ぐ意味合いがあり、体力回復に効果的な、いわば「夏の栄養ドリンク」とされ、当時の江戸幕府は庶民の健康を守るため、老若男女問わず購入出来るよう価格を最高で4文に制限しており、武士の内職としても甘酒造りが行われていたそうです。明治時代に入ると、次第に冬季に、暖を取るために温めて飲まれるようになりました。

(2) 製法

使用される原料等によって製法が異なります。

◆麴を使用する製造方法◆

米麴と米を原料とし、1晩（10～12時間）かけてコウジカビ由来の酵素（アミラーゼ）によってでんぷんを糖化することで甘味を得ます。他に、プロテアーゼによるタンパク質のアミノ酸への分解や、混入乳酸菌による乳酸発酵も進行しますが、温度が高すぎるとコウジカビの酵素が十分に作用できず糖化が進まないため甘味が乏しくなり、逆に温度が低すぎると乳酸発酵が進行しすぎて雑菌も繁殖するので、酸味が強くなり風味が損なわれます。冬でない酒を造れない酒蔵が夏の副業に手掛けたともいわれます。

◆酒粕を使用する製造方法◆

酒粕を原料とします。湯に酒粕を溶いて加熱し、砂糖などの甘みを加えるので、製法は安易です。日本酒由来の酒粕以外に、こぼれ梅（みりん粕）を使用する場合があります。酒粕にはアルコールが含まれているため、熱を加えて造った後も少量のアルコールが含まれている場合があります。

(3) 栄養価

甘酒は、飲む点滴と呼ばれることがあり、ビタミンB1・B2・B6、葉酸、食物繊維、ミネラル等が含まれるとされています。食品成分表をみると、特段目立った栄養素は見られませんが、清涼飲料やスポーツドリンク等を比べると、栄養価の種類が若干豊富です。これら以外の栄養価としては、酒粕や米麴の原料自体によるものと、発酵の副産物で、ブドウ糖、アミノ酸、ペプチド、有機酸等が含まれます。甘酒の効能としては、抗酸化作用があることが知られ、他に抗肥満効果、血圧上昇抑制効果、健忘症抑制効果が期待できるという調査研究も行われています。

また、マクロビオティックでは砂糖の代わりに甘味料として使われることが多く、海外ではジャパニーズヨーグルトと呼ばれることもあるそうです。