



季節を知ったら  
暮らしが楽しくなった

〜第二十六号〜

小寒 しょうかん

一月六日



## 冬の酒粕 せけかす

初詣の人々で賑わう内宮前。年の初めに願うことはさまざまですが、第一に健康を奪う方が多いのではないだろうか。

ひと月ほど前、五年ごとにまとめられる都道府県別の平均寿命順位が発表されました。三重県は男性が二十位で七十八歳、女性は三十四位で八十五歳。わが県は平均的な寿命のようです。長生きの秘訣の一つに、発酵食品の摂取があります。今、注目されているのが酒粕です。

酒粕は、清酒を醸造する過程で出来ます。蒸し米に麴こうじや酵母こうぼを加えてアルコール発酵した後、ろ過すると(しぼる)と残る固形分のこと。いわば残り物のように思う酒粕ですが、清酒にはほとんど残らない酵母が含まれるのです。この酵母にはカルシウム、マグネシウム、ビタミンなどの栄養素がたっぷりなのです。

しぼった直後の酒粕は硬めで、板のような形状をしているので板粕とも、冬粕とも呼ばれます。そのままあぶっても食べべられますし、甘酒の原料にもなります。板粕をひと夏寝かせて柔らかくしたのが練り粕。これは秋粕とも呼ばれ、粕漬けの原料になります。

今はどちらも売られていますが、寒い夜、鮭の切り身や野菜を入れた粕汁じゆは身体をほかほかに温めてくれますし、小さくちぎった酒粕と水、砂糖を入れて鍋でぐつぐつ煮ると速成甘酒ができます。江戸時代、甘酒は悪酔いを防止させると、酒宴の前に飲むのが、武士の作法とされていたとか。お正月の美酒美食に疲れた身体も、ほんわりと癒してくれる優れものです。

文 千種清美