



# ONLINE 味酩講習会

Koji Flower + Hidamari Club

# Online味醂講習会メニュー

- 味醂はアルコール？調味料？
- 味醂の分類、製法など
- 味醂の出来る仕組み
- レジスタントプロテイン
- こぼれ梅、味醂の特徴
- 使い方例
- 養命酒、お屠蘇の話

# まずは、歴史。

戦国時代には存在していた

- **中国伝來說** - 「密淋（ミイリン）」と呼ばれる甘いお酒があったと記されています。このお酒が、戦国時代の頃、琉球や九州地方に伝来し、「蜜淋」「美淋」といった漢字が当てられ、日本中に広まっていきました。そして、現在の本みりんになったというのが、中国伝來說です。みりんは異国より渡来したものである、という記述は、1649年（慶安二年）の『貞徳文集』にも残っています。
- **日本発生説** - 日本には古くから練酒、白酒などの甘いお酒がありました。これらのお酒は、酒の中に米や麴を加えるとアルコール度数が下がり腐敗しやすかったため、腐敗防止策として焼酎が加えられました。後に、改善されて現在の本みりんになったといわれます。
- 江戸時代中期になると、みりんは、お酒が苦手な人や女性でも楽しんで飲むことができる甘いお酒として人々に受け入れられ、国内でも製造されるようになります。お酒として庶民に浸透していたみりんは、やがて料理のコクやうま味を引き出す調味料として使われるようになります。
- 1760年前後、鰻屋や蕎麦屋など和食の店が大繁盛し始め、日本料理、懐石料理がほぼ完成されました。江戸時代後期の『守貞慢稿』には、関東で鰻のたれやそばつゆに「みりん」が使われていたことが明確に記述されていることから、みりんは調味料として欠かせない存在になっていたようです。

# 先に、焼酎の話をし。1949年～

- 甲類

## 新式焼酎

連続蒸留器で高純度のアルコールが取り出される  
サトウキビの搾りかすを発酵させ、何度も蒸留  
無色透明でピュアな癖のない味。

- 乙類

## 旧式焼酎

米、麦、さつまいも、そば、黒糖などが原料  
単式蒸留、アルコールは45%以下、香味成分も抽出される  
本格焼酎 焼酎本来の味わいを楽しめる

甲類乙類混和 — 甲50%↑

乙類甲類混和 — 甲50%↓

# 醸造アルコールの話も、少し。

- 甲類と同じ、焼酎の原料。。95%まで純度を高め、水を入れて40%以下まで下げて使用
- 米を使っていない！

何故加える？

アルコール度数の安定、

戦争中の米不足により添加 - 飲みやすいと評価

端麗辛口になりやすい - やっぱり飲みやすいと評価

高級酒- 吟醸や大吟醸などには基本入っている・・・

香り成分がアルコールに溶けやすいので、良い酒が出来らしい。

安酒 - 酒質安定

高酒一香を楽しむ

# 味醂はアルコール？調味料？

## 本格仕込み 三州三河みりん 有機三州味醂

日本の伝統的な製法。上質なもち米を原料に使用し和釜で蒸煮。仕込み後のみりんもろみを長期糖化熟成。みりん本来の製法で、乙類焼酎（米焼酎）を使用。醸造・熟成期間は2年がかり。（お酒です）

## 一般的な本みりん

蒸したもち米と米麴にアルコール（醸造アルコール）および水あめを加え、香味を調整して2～3か月で造ります。アルコール分約14%（お酒です）

## みりん風調味料

ブドウ糖や水あめに、うまみ成分（グルタミン酸等）や香料を加えたもの。みりんに似せた甘味料で、アルコール分は1%未満 塩水中でアルコール発酵させて造った調味原液に糖液などを加えて調整したもの（塩みりん）、米のかわりに雑穀で造った糖液にアミノ酸、酸味料を添加したもの（新みりん・煮切りみりん）

## 発酵調味料（料理酒）

もち米、米麴、アルコールを発酵させた後に、塩を加えて、塩分を約2%にした（飲用できなくした）もの。  
塩！

# 製法も、2つあります。

## 伝統的製法

日本の伝統的な製法です。上質なもち米を原料に使用し、和釜で蒸煮。仕込み後のみりんもろみを長期糖化熟成します。みりん本来の製法で、乙類焼酎（米焼酎）を用います。醸造・熟成期間は2年がかりです。

## 工業的製法

戦後から行われるようになった工業的な製法です。加圧蒸煮や高温液化などの処理を施して、短期間ででんぷんやたんぱくの利用率を増します。乙類焼酎ではなく、ホワイトリカーなどの甲類焼酎を用います。醸造・熟成期間は40日から60日ほどです

液化するタンクが400万～500万で購入でき、米粉で出来る。もち米のタイ米を粉にして酵素を入れ込みα化、液化させたものを仕込み、醸造させて本みりんとする

# みりんの出来るしくみ

皆さんが仕込んだ時にこんな選択を差し上げました。

1. 一般的な比率で作る 1.1.2
2. 一般的じゃない比率で作る（なんじゃそりゃ）＝三河味醂比率で作る1.9.5
3. 三河味醂比率のお酒多いバージョンで作る 1.9.10

（すべて、麴.もち米.お酒の比率です）

出来上がった味の違いは、如何でしたか??

比率を変えるだけでかなり違う味醂が出来上がるという事ですね。



# みりんの出来るしくみ

- 米麴に含まれるアミラーゼが、もち米を糖化、甘い調味料が出来る。
- その甘い調味料に酵母が入るとお酒になるが、焼酎（アルコール）を使う事により、酵母が働くのを防ぐ。それにより甘い糖化したお酒が完成する。
- 米麴はうるち米、うるち米でアミラーゼをたくさん作り、それでもち米を溶かす。

+ 焼酎の量が多いと、液化が遅れる

+ アルコール量が少ない方が、糖化が進みやすい

三河みりん - 6か月もろみ（長期熟成もろみ）  
夏を越すからよく溶ける

# にっぽんの、味醂

杉浦味醂 <https://note.mu/travelingfoodlab/n/n871462e0a895>

角谷文治郎商店三州三河みりん <https://www.s-shoyu.com/kura/sumiya>

白扇酒造福来純 熟成本みりん <https://www.hakusenshuzou.jp/kodawari/mirin.html>

玉泉堂酒造玉泉白瀧 純米本味醂 三年熟成の味わい深さにやみつき

岐阜県・日之出屋の、極上の本みりんです。飛騨古川産の高山もち・米麴、そして自家製の純米焼酎を90日間熟成させ、上澄みを3年寝かせてつくられています。まろやかな甘みと味わい深さが特徴です。

九重味淋本みりん 九重櫻 - 本みりんの起源・最古の醸造元がつくる最高レベルの絶品

九重味醂（みりん）は、三河みりんの起源であり、みりん業界最古の醸造元です。厳選された国産水稻もち米・米こうじ・本格焼酎を使って、創業当時からの伝統製法でじっくり丁寧に醸造していきます。築300年の蔵に住む微生物によって育まれる、他では作りえない最高級の本みりんです。

# 本みりんの調理効果

- 上品でまろやかな甘味 — 多種類の糖類
- 深いコクと旨味
- テリとツヤ — 清酒と糖類では代用できない
- 味が染み込む — アルコールが素早く食材に染み込み、旨味も染み込む
- 煮崩れ防止 — 糖類とアルコールが素材の煮崩れを防ぎ、旨味を外に逃がさない
- 消臭 — 素材に染み込んだアルコールが蒸発し、その時にアルコールと一緒に魚や肉の臭みも連れて出ていく

日本食になくてはならない存在！味醂！

# レジスタントプロテイン

- 2014年10月に日本健康医学会から発表
- ご飯や冷や飯にも含まれる
- 胃で消化されずに小腸へ。。コレステロールを吸収、そのまま体外へ
- 便秘の改善や血中コレステロールを低下させる
  
- 高野豆腐、大豆、酒粕、そばなどに多く含まれる

以上！

# こぼれ梅

- もち米特有の粘り気があり真っ白でぽろぽろした形状が、満開になった梅の花のように見える事がからこう呼ばれる
- 江戸時代の中期の書物「和漢三才図会（わかんさんさいずえ）」にも登場。甘いお菓子として寺院や神社の門前町などで売られている
- 守口漬（高級漬物の代名詞） 味醂粕でしか出せない味。
- 味醂風発酵調味料の現代では、手に入れるのが難しい希少価値なものとなっている。  
工業的な製法では作られない。幻の食材と言われる

++使い方++

そのまま食べる、漬ける、調味料にする、ペースト状にして、粉に混ぜておくと使いやすい

# こぼれ梅（味醂粕）の特徴と使い方

こぼれ梅のエナジーボール

味醂粕ケーキ

お鍋に

ショートブレッド

こぼれ梅をペーストにしておき、ドレッシングやパンに漬けたり、あえ物にしても

味醂粕でからあげ

パンケーキに入れる

味醂粕甘酒

# 味醂の活用方法

<https://kokonoe.co.jp/recipe/recipe13> より。。

- 煮物（野菜） - 野菜の煮物は塩分の浸透が早いので、醤油や塩より先に本みりんを加えて煮ます。つやを出したいときは、出来上がり直前にもう一度本みりんを少々加えるときれいに仕上がります。
- 煮物（魚） - 魚の煮物は短時間で仕上げるため、調味料は先に合わせておきます。煮立てた煮汁の中に魚を入れて煮ることで、本みりんが魚の生臭みを消し、煮くずれや、旨味が汁へ逃げてしまうのを防ぎます。
- 照り焼き - 本みりんと醤油を1：1で合わせ、砂糖（本みりんや醤油の半分程度）を加えて約半分になるまで煮詰めると、つやが出て香ばしいタレに仕上がります。
- お菓子にもどうぞ - ロールケーキのスポンジを焼くときに本みりんを少し入れると、スポンジが割れずにきれいに巻けます。また、きれいな焼き色がつき、粉臭さも消えます。（ロールケーキ1本につき大さじ1杯程度をお目安に）
- 手抜き料理の助っ人に・・・ - 缶詰や出来合のお惣菜を、もう一度鍋にあけて本みりと酒を少し（各大さじ1杯程度）入れて煮なおすと缶詰臭や出来合のお惣菜の独特の味が和らぎます。

# 味醂の活用法 その2

- 本みりんを使う時の基本は、本みりん：醤油=1：1。  
本みりんと醤油を同量で合わせます。  
これに、だし汁や酒、砂糖を加えることで、さまざまな料理に応用することができます。



# 味醂は、お酒なんです。

味醂は調味料だから、飲むという書き方をするな  
—税金が調味料  
(メーカーが飲め飲めというと、怒られる?!)  
(大手業者が、砂糖水みりんを作り始めた)

海外ではお酒として売れる。ラベルを張り替えただけ。ウイスキーみたいにして。

賞味期限なし、腐らない！  
(お酒の中で唯一賞味期限をうたうのは味醂のみ。。。味醂は調味料だから)

養命酒は、味醂に漢方を配合したもの — 今度は薬事法に触れる・・・

養命酒、400年の歴史！  
お屠蘇＝養命酒

# お屠蘇の正体

- お正月に無病長寿を願って飲まれるお屠蘇の由来は、「蘇」という悪鬼を屠るという説や、邪を屠り生気を「蘇生」させるという説があります。現代ではお屠蘇を飲むというと、単に日本酒を飲むことを指す場合もありますが、本来、お屠蘇とは「屠蘇散（とそさん）」または「屠蘇延命散」と呼ばれる5～10種類の材料を配合したようなものを漬け込んだお酒のことで、唐の時代の中国より伝えられ、平安貴族の正月行事に使われていたそうです。江戸時代には一般庶民の口にも入るようになるまで広まりました。

## 屠蘇散の中身

白朮（ビャクジュツ）山椒（サンショウ）桔梗（キキョウ）肉桂（ニッケイ）防風（ボウフウ）  
陳皮（チンピ）

作り方 ー 味醂とお酒を合わせたものに屠蘇散（とそさん）を浸し、5時間～8時間程置く。

# 伝統製法で作られた味醂。味わおう

- 是非、日本に帰られたときには、伝統製法で作られた味醂を購入して味わってください。
- 日本に帰る予定のない方は、トロントで作しましょう！
- 大目に作っておかないと、出来るのに時間がかかります。
- ご自分のお好きなお酒を吟味して、色々な味醂を作ってみてくださいね。

ご出席ありがとうございました==