

## 飲む 焼酎の体への良い影響を知って、健康的に取り入れてみよう

### 本格焼酎のうれしいポイント

- ・糖質・プリン体ゼロ
- ・血糖値上昇の抑制
- ・酔い覚めさわやかで二日酔いしにくい
- ・血栓溶解(血液をサラサラにする)効果
- ・香り成分によるリラックス効果
- ・健康寿命促進

焼酎は、体調や気候、お酒の肴などに合わせて多様な飲み方ができます。定番のお湯割り、ロック、水割りのほか、炭酸割りでも楽しむことができ、最近では焼酎を使ったカクテルなども人気です。

水割りを1日寝かせて飲む「前割り」は、翌日の来客のために前日から準備し、まるやかな味わいの焼酎を提供するという、おもてなし精神にあふれる薩摩の伝統文化でもあります。

教えてくれたのは 管理栄養士の資格を持つスタッフが、それぞれの目標達成に合わせた栄養サポートを行っている。  
KAGO食スポーツ @kagosyoku.sp

### おすすめ簡単カクテルレシピ ※( )内は割合

#### モスコミュール風 ソルティードッグ風



- ・ジンジャーエール(3)
- ・焼酎(1)
- ・グレープフルーツジュース(3)
- ・焼酎(黒麹)(1)

#### ブルーベリー焼酎(ホット) 黒糖カルアミルク風



- ・ブルーベリージャム(2)
- ・お湯(3)
- ・焼酎(黄麹)(1)
- ・黒糖焼酎(3)
- ・糖蜜(1)
- ・牛乳(3)

牛乳はホットにしてもおいしい!

出典:『鹿児島焼酎蔵巡り』

## 買う 多彩な焼酎を飲み比べながら購入できるお店をご紹介します



9月に天文館グルメ通りにオープンしたばかりの焼酎と特産品のアンテナショップ。焼酎を愛する居酒屋のオーナーが天文館を盛り上げようと開店。珍しい銘柄もそろっているので、試飲して気に入ったものを購入しよう。

かごしま酒舗和総や  
鹿児島市東千石町8-16 ☎099-813-7303  
11:00~21:00 定休日/日曜



## 体験 焼酎造りを見て学べる施設に足を運んでみよう

工場見学無料(予約不要)



かめ壺仕込みによるこだわりの焼酎造りをガラス越しで間近に見学できる。見学後は、売店でさまざまな酒蔵の焼酎を買うこともできる。(スタッフによる案内や試飲は新型コロナウイルスの影響により休止中)

さつま無双グループ 無双蔵  
鹿児島市七ツ島1-1-17 ☎099-261-8555  
9:00~17:00



## グルメ 焼酎とそれに合う料理をいただけるお店をご紹介します



薩摩酒造の焼酎造りを見学できる明治蔵に併設したレストラン。焼酎と芋ビールを豊富に取りそろえ、枕崎のぶえん鯉など地元で取れた新鮮食材をふんだんに使った料理をいただける。

花渡川ビアハウス  
枕崎市立神本町26 ☎0993-72-4741  
11:00~15:00(ディナーは予約制) 定休日/水曜



鹿児島の郷土料理とともにさまざまな焼酎を提供する熊襲亭。六白黒豚の豚骨煮は、臭み消しに焼酎を使い、柔らかくなるまで秘伝のだしでじっくり煮込んだ同店の名物メニュー。焼酎と一緒に味わって。

正調さつま料理 熊襲亭  
鹿児島市東千石町6-10 ☎099-222-6356  
11:00~14:30、17:00~22:00



明治から続く伝統の技は今も脈々と受け継がれている

# 伝統を守り伝える 鹿児島発酵食

## 第4回

# 本格焼酎 (芋・黒糖)

古くから発酵という食文化が息づく鹿児島。連綿と受け継がれてきた“発酵食品”の魅力を掘り下げ、シリーズでご紹介します。

### 「本格焼酎」世界に誇れる蒸留酒

秋の訪れとともにやってくる、新酒の便り。焼酎王国と言われる鹿児島島の芋焼酎を造る蔵元では、11月1日「本格焼酎の日」前後が一年で一番忙しい時期です。

史実によると、今から500年以上前、鹿児島では広く米焼酎が飲まれており、18世紀に琉球からサツマイモが伝来したことで、芋焼酎を造り始めるようになったと言われています。明治時代後期には二次仕込み製法が確立され、黄麹菌のほか、黒麹菌や河内源一郎氏が発見した白麹菌を用いるなど、試行錯誤が重ねられてきました。奄美群島でしか製造が認められていない黒糖焼酎も、ルーツは400年ほど前に始まったサトウキビ栽培にさ



薩摩焼酎認証ブランドマーク



奄美黒糖焼酎マーク(地域団体商標)

かのぼると言われています。その後、原料や麹菌、蒸留方法の違いなどで繊細な味と香りのバリエーションが生まれ、多彩な焼酎が製造されるようになりました。昔ながらの単式蒸留製法で造られた本格焼酎は、現在は県内113の蔵元で、2000を超える多種多様な銘柄が造られています。焼酎で晩酌する「だれ(疲れ)やめ(とめる)」文化とともに、近年ではフルーツの香りを楽しめる焼酎の開発や、新しい飲み方の提案など、各蔵元の努力により新たな魅力が生み出されています。世界的な酒類コンテストでも評価を受けるなど、今や鹿児島の本格焼酎は世界が認める蒸留酒です。伝統を受け継ぎながら日々進化を求めて、各蔵元は焼酎造りに励んでいます。

### 焼酎ができるまで

