



だ

にあらためて目を向けてもらおうと、県内自治体有志で組んだ合同特集です。

皆さんは「ダレヤメ」という言葉を知っていますか。鹿児島弁で「ダレ（疲れ）」を「ヤメ（取る）」。仕事の後、本格焼酎（以下、焼酎）を飲んで一日の疲れとストレスを癒やし、明日への活力を養う、鹿児島の晩酌のことです。

なぜ鹿児島にダレヤメ文化が根付いたのでしょうか。鹿児島大学の焼酎の専門家・鮫島吉廣さん（68）に、その背景を尋ねました。

風土が生んだ「鹿児島」のお酒

「鹿児島は焼酎発祥の地。16世紀の大工の落書きに庶民のお酒として広まっていた記録が残っています。18世紀には当時高価な米の代わりに、安く育てやすいサツマイモが使われるようになりました。さらに清酒作りに向かない暑い土地柄が、焼酎造りに合う麹菌の導入や製造法の工夫につながります。また奄美地方では、黒糖の産地ならではのサトウキビを原料にした黒糖焼酎が造られるなど、鹿児島独自のお酒として進化を続けてきたのです。

鹿児島島の味付けは、しょうゆをはじめ甘くこったり。その味に合うのがすっきりとした『焼酎』。お湯割り、水割りなど自分の好みの濃さで、アルコール度数を変えて食中酒として楽しめる、世界的にも特に珍しい蒸留酒なのです。さらに鹿児島大学の最近の研

INTERVIEW 森 万由子さん(21)
鹿児島市在住

芋焼酎のお勧めの飲み方は「お湯割り」。香りが立ち、鹿児島の料理の味を引き立ててくれます。黒ぢょかや薩摩切り、そらきゅうなどの酒器にも鹿児島ならではの歴史や文化が隠れていて魅力的ですね。焼酎を飲む人はみんな笑顔。人同士の結びつきが素敵なお酒です。



2015ミス薩摩焼酎

INTERVIEW 崎本 彩さん(21)
鹿児島市在住

「黒「糖」焼酎だから糖質が多い」とよく誤解されますが、本格焼酎は全て糖質ゼロ。ダイエットにも最適です。黒糖焼酎は奄美地方でしか造られない特別なお酒。すっきりした味わいで、どんな割り方も合います。私は紅茶割りでよく楽しんでいますよ。



2015ミス奄美黒糖焼酎

本格焼酎の日である11月1日から3日間、
天文館に、鹿児島初「焼酎ストリート」が出現。



鹿児島初! 11月1日は「本格焼酎の日」

焼酎ストリート

Shochu Street 2016

11.1 TUE 17:30~20:00
2 WED 17:30~20:00
3 THU 11:00~17:30

場所 天文館本通り/天神おつきやびらも〜る

県内113全ての蔵元の焼酎が6杯500円で楽しめます。抽選で本格焼酎のプレゼントも。「1万人でいっせい乾杯」や奄美出身の人気デュオ・カサリンチュのライブ、前園真聖さんのトークショーなども行います。



詳しくはイベント
ホームページで。
<https://shochustreet.com/>

焼酎は

県・市町村合同企画 本格焼酎の日11月1日を前に、鹿児島の焼酎の良さ



よしひろ
鮫島吉廣さん(68)

南さつま市出身。大手酒造メーカー勤務を経て、鹿児島大学教授、全国初の焼酎学講座を開講。同大焼酎・発酵学センター客員教授。同市在住。

究で、焼酎は「水やほかの酒よりも、食後の血糖値の上昇を抑える効果が高い」ことが分かりました。糖質やプリン体も含まず、まさに健康を考えて飲むなら焼酎が一番。

県内には113の蔵元があり、その数は日本一。各蔵元が作る豊富な銘柄と多様な味わいは、毎日飲むお酒として無限の楽しさを秘めています。

これらの素晴らしい要素が、私たちにダレヤメ文化を根付かせたのです」

焼酎を最高のおもてなしに

鹿児島県は焼酎文化で「おもてなし」を掲げる条例まで制定した、自他共に認める焼酎王国。体に優しい焼酎は、地域独自の歴史と文化がぎゅっと詰まった最高の一品です。県外の人にぜひ焼酎の良さを伝え、こだわりの飲み方や多様な銘柄を勧めてください。

皆さんのおもてなしが、鹿児島の魅力を高めてくれます。「ダレヤメ」が全国に広まる日を夢見て、今宵も鹿児島

の焼酎で乾杯、しませんか。

- ※お酒は20歳になってから、適量で。
- ※飲酒運転は法律で禁止されています。
- ※妊娠中や授乳期の飲酒は控えましょう。



鹿児島の焼酎の
魅力が分かる動画は
こちらから

<https://www.youtube.com/watch?v=c7IKH8H5Puo>

鹿児島 本格焼酎の 基礎知識



- 「本格」焼酎とは、麴にイモや黒糖などの主原料を加えて発酵を進め、できたもろみを単式蒸留器でじっくり蒸留して造られる、砂糖やアルコールなどの添加物が一切無い焼酎。原料の風味が豊かで、味わい深いのが特徴。
- 鹿児島の焼酎は「薩摩焼酎」として世界貿易機関(WTO)のトリプス協定で、地理的表示の産地指定を受けています。
- 昭和62年、日本酒造組合中央会が、新酒がおいしい季節の11月1日を本格焼酎の日と制定。平成19年には、奄美大島酒造組合が「こ・く・とう」と読める5月9、10日を奄美黒糖焼酎の日と制定。

南九州市の焼酎 ～ 市内6つの蔵元と蒸溜所で造られている焼酎を紹介します ～

(株)尾込商店

所在地：川辺町平山6855・1

さつま寿

南薩摩産のサツマイモ黄金千貫を原料に使い、白麹で仕込んだ定番の焼酎。香りはほの甘く口当たりは柔らかく。一口飲むと芋の風味が広がります。



神座

「さつま寿」同様、黄金千貫を原料にした黒麹仕込みの焼酎。度数は少し高め、28度。原酒を2、3年熟成させた深い味わいとコクのある焼酎です。



高良酒造(有)

所在地：川辺町宮4340

八幡

川辺のきれいな水と「かめ仕込み」による昔ながらの造りで造られた焼酎。原料はタイ米とコガネセンガン。芋の風味が強く、コクの深い味が特長です。



田倉

地元産の米と芋(コガネセンガン)を原料に造られた焼酎。口当たり柔らかく、コクのある味わいです。



(有)佐多宗二商店

所在地：額娃町別府4910

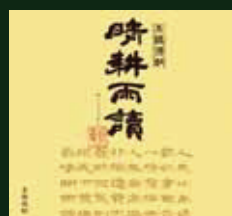
角玉

南九州産の黄金千貫を100%使用し、黒麹で造った本格焼酎です。毎晩のダレやメにピッタリの飲み飽きしないおいしさです。



晴耕雨讀

南九州市額娃町産の芋にこだわりの白麹で仕込んだ芋焼酎です。少量の米焼酎をブレンドする事で、上品でまろやかな口当たりとスッキリとしたのどごしが楽しめます。



薩摩酒造(株)額娃蒸溜所

所在地：額娃町御領1279・1

さつま白波

鹿児島県産のコガネセンガンと米麹を原料に、薩摩に伝わる黒瀬杜氏の技で仕込んだ本格薩摩焼酎。しっかりと濃いつまみ、芋らしい香りが特長です。



黒白波

口に含んだ瞬間、ほんのりとした甘みが広がり、芳醇で爽やかな香りの余韻が楽しめます。「ほの甘く、香り立つ」進化したうまさをご堪能いただけます。



知覧醸造(株)

所在地：知覧町塩屋24475

知覧武家屋敷

上質な原料芋の特徴が存分に生きており、ソフトなうま味があり、飲み飽きない味わいで心地良いふくよかさを感じます。料理との相性も良いです。



ちらんぼたる

黒麹の芳醇な香りと深みのある味わい、コク、そしてキレのあるのどごしが楽しめます。ラベルのデザインは、特攻の母で知られる島濱トメさんの孫、島濱明久氏によるものです。

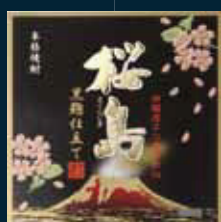


本坊酒造(株)知覧蒸溜所

所在地：知覧町塩屋29226・1

黒麹仕立て桜島

春に咲く桜のごとく美しき味わい。とれたての南薩摩産サツマイモを黒麹で丹念に仕込み、芳香な香りと深く濃い味わいへと仕上げた薩摩焼酎です。



あらわぎ桜島

蒸留もろみに対流をおこす独自技術「特許「磨き蒸留」」により芋特有のコク、うま味、香りなどをなめらかでかろやかな味わいへと仕上げた薩摩焼酎です。





①休肝日

～定期的に肝臓を休める～

肝臓は、お酒を中性脂肪に分解して貯め込みます(脂肪肝)。休ませることで、いつも正常なアルコールの分解ができ、悪酔いや二日酔いになりにくい体にもなります。

週に2回の休肝日が効果的です。

②適量

～アルコール度数25度の焼酎なら100ml～

3対7のお湯割りなら2杯弱が適量です。

また、**女性**は男性の2倍、**お酒の影響を受けやすい**といわれています。

③適時間

～飲む時間を決める～

肝臓がアルコールを分解するのに、**平均6～7時間**(適量の場合)かかります。

特別な宴会でも午後10時頃にはお茶・水に切り替えましょう。

④ゆっくり飲む

空腹のまま飲んだり、飲むペースが速いとアルコールが体に急激に吸収されて悪酔いの原因に。おつまみは「肝臓」をいたわる栄養素「タンパク質」と「ビタミン」がおすすめです。(下記の「簡単おつまみレシピ」参照)

焼酎は、糖質やプリン体を含まないため、ほかのお酒に比べカロリーが低くなっています。
また、適量を飲むことで、虚血心疾患や脳梗塞のリスクを下げるといった体に良い効果もありますので、飲み方(量・頻度など)が大切なポイントになります！

おいしく体にやさしい
焼酎の飲み方編



～ 栄養士さんおすすめ 簡単おつまみレシピ ～

栄養価(1人分)

- エネルギー 57kcal
- たんぱく質 6.0g
- 脂 質 3.1g
- 食塩相当量 0.4g

材料(4人分)

- 豚もも薄切り肉 100g
- もやし 1/2袋
- にら 1/2束
- ごま油 大さじ1/2
- 塩 小さじ1/4

もやしと豚肉の和え物



作り方

- ① 豚肉をお湯でしっかりゆで、水気をきる。もやしと4～5cmに切ったにらをゆでる。
- ② ごま油、塩を混ぜ合わせて①を和え、器に盛りつける。

栄養士さんのおつまみアドバイス



タンパク質は、アルコールによってダメージを受けた肝臓を修復したり、胃壁を保護してくれる働きがあります。(さしみ、焼き魚、焼き鳥、オムレツ、枝豆、冷奴、チーズなど)

また、野菜はビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富で、ビタミンCには二日酔いの原因でもあるアセトアルデヒドの分解を促進する働きがあります。(サラダ、野菜ソテー、おひたしなど)

他にもいろいろなおいしいおつまみを紹介している“おつまみレシピ”が保健センターにありますので、ぜひお声かけください。