

本当に百薬の長なのです!

「日本酒は知れば知るほど、奥が深く素晴らしい伝統食品であると感じさせられます。美味しいお米とお水に麹、そして自然を生かして造られ、日本人のこまやかさが反映されているんです。先人の知恵が育んだ日本文化の結晶ですね。」

Ritsuko Shimada

タレント・日本酒スタイリスト(日本酒造組合中央会承認)。ほかにメンタル心理カウンセラー、夫婦カウンセラーなど多数の資格を持ち、エッセイ執筆や講演も行っている。「ピートップスでお買物」(よみうりテレビ)準レギュラー出演中。

日本酒はどんな食事にも合いますし、お燗でも常温でも冷やしても楽しめる。そんな、いろいろな顔をもち合わせているお酒は、世界中探しても日本酒だけです。そして、ビタミンやミネラル、アミノ酸も豊富で栄養価が高く、ほかのアルコール飲料よりも、体温の上がった状態が長く続いて毛細血管の末端まで拡張するので、栄養が行きわたり、肌の色ツヤがよくなるんです。魅力的でしょ? ぜひ、美味しく楽しんで美しくなりましょう!

日本酒スタイリスト・
島田律子さんがおすすめする
美容&健康法

若返りの水

日本酒できれい。

お父さんの晩酌、そんなイメージだったのは昔の話。美味しい米とお水、今や大ブームの麹から造られた香り高い「日本酒」は、まさに「若返りの水」。日本酒の日である10月1日を目前に、日本酒スタイリストの島田律子さんに、その魅力をたっぷりとお話いただきました。

撮影/中林 博 フードコーディネート/江口恵子 ヘアメイク/大山なをみ 取材/半田典子

日本酒は4つのタイプに分かれます



薫 香りの高いタイプ

爽 軽快でなめらかなタイプ

醇 コクのあるタイプ

熟 熟成タイプ

浦霞
「純米吟醸 浦霞牌」
「メロンのような香りと、まるやかな味わいの、至極バランスのとれたお酒です。食中酒として楽しめます。8度前後でいただきます」720ml¥2,268 ☎022-362-4165

真野鶴
「万穂」
「真野鶴が誇るこの最高級大吟醸酒は、まさに酒の芸術品。料理いらずの主役級のお酒は、あえて15度くらいで、ワイングラスで味わってください」720ml¥5,250 ☎0259-55-3171

月の桂
「無農薬 祝 純米大吟醸にがり酒」
「フレッシュな味わい、最高にスパークナ口当たりで、*米のスパークリングと呼ぶにふさわしい。香り高く、コクがあり、飲みごたえがあります」720ml¥2,625 ☎0120-333-632

あさ開
「大吟醸ライト水の王」
「日本初のライトタイプ(アルコール度数10%)の大吟醸酒です。まるで雪解け水のような透明感と吟醸香に感動。アルコールが弱い方にも」400ml¥1,260 ☎019-652-3111

末廣
「純米酒 伝承山廃 末廣」
「こだわりの山廃造りで、燗上がりほど美味しいものはない、とあらためて思わせてくれる1本です。ゆる燗で、この至福を堪能してください」720ml¥1,050 ☎0120-22-4548

杜の蔵
「独染蔵 玄 円熟純米吟醸」
「冷たいときは硬くてドライ、お燗にしたとき空気に触れたりするとやわらかな旨みを楽しめ、飲用温度によって大きく表情を変える1本です」720ml ¥ 1,470 ☎0942-64-3001

南部美人
「なんぶびん 純米古酒」
「香りはナッツのようなのに、口に含むと酸の強さがせり上がってくる意外性に感激。珍味と合うのはもちろん、洋風の料理とも相性抜群です」500ml¥1,470 ☎0195-23-3133

福光屋
「百々登勢 五年」
「深い味わいに満ち、芳醇な香りを放つ熟成酒です。熟成酒本来のよさが引き出せる、常温かお燗でお楽しみください。古酒初心者にもおすすめです」300ml¥2,100 ☎0120-293-285

「和らぎ水」をおすすめします!
「和らぎ水とは、日本酒を飲みながら一緒に飲み進める水のこと。アルコール分が下がって酔いの速度が緩やかになり、お酒を最後まで美味しく楽しむことができます」