《蔵人応援団定例会参考資料》

2025（令和 7）年 2 月 6 日
蔵人応援団副理事長　對間勝己

日本酒の温度帯による味わいについて

日本酒は、温度ごとに情緒のある名前が付けられています。

【冷酒】
5℃：雪冷え
10℃：花冷え
15℃：涼冷え

【燗酒】
30℃：日向燗
35℃：人肌燗
40℃：ぬる燗
45℃：上燗
50℃：熱燗
55℃：飛び切り燗

◆冷やして飲む
一般的に、日本酒は冷やして飲むことでキリッと爽やかな味わいに感じられます。
スッキリとした清涼感があるため、ついつい杯が進んでしまいますが、酔いがまわる前にたくさん飲めてしまうので気を付けましょう。

◆常温で飲む（ひやと呼ぶ）
常温とは、だいたい 15～25℃のこと。私たちの生活のなかでは、飲み物を常温で楽しむことはあまり多くありません。ソフトドリンクも、冷やして飲むことが多いでしｂｖょう。しかし日本酒には、常温で飲むという楽しみ方があるのです。

冷やして飲むときよりも香りが立ち、口当たりも優しくなります。日本酒の個性を捉えやすいため、テイスティングをするときは 15℃くらいの温度で行うことが多いようです。

◆温めて飲む
温めても美味しく飲めるというのは、他のお酒にはあまり見られない特徴でしょう。**温めることで、原料である米の存在感を引き出すことができるのです。味わいはよりふくよかになり、香りも豊かに広がります。**

また、冷やして飲むときよりも体温に近い温度になるため身体に吸収されやすく、良い意味で酔いがまわりやすいとも言われています。どのくらい酔っているのかを確認しながらゆっくり飲めるのもうれしいですね。
出所：SAKE TIMES

※「この旨味の濃い純米酒はちょっとぬるめがいいかな」とか「このキレのいいタイプの本醸造なら熱々の飛び切り燗までやってみようかな！」とか色々予想をしながら燗酒をつけられるようになってきます。

フルーティな香りの吟醸酒・大吟醸酒などは冷酒で飲むのが基本ですが、「あれ？この吟醸酒は旨味も結構あるぞ？」なんて思ったら燗酒にしてみるのもアリです！
出所：https://sakepal.jp/shiru-temperaturezone/
【参考】日本酒を知る・学ぶ　https://sakepal.jp/category/knowledge/

★温度帯により味覚の一般的な味覚の感じ方★
・甘味：温度帯が 15 度以下位ですと、甘味が前面に出て来ません。一方、32～42℃位に温めると最も甘味が引き立って来ます。

・酸味：温度帯に関係無く一定です。

・塩味：良く冷やす 12 度以下位ですと、塩味が引き立って来ますが、32℃を超えて温度を上げて行くと塩味の印象が薄くなって行きます。

・苦味：30℃未満ですと苦味は一定の強さが有りますが、37℃を超えて温めると苦味がグッと弱まってまろやかになります。45℃超の上燗になるとほとんど苦味を感じなくなります。
出所：河野友美「調理科学」より、温度と味覚の関係

※日本酒の苦味の要因は、基本的に「アミノ酸」由来です。（トリプトファン、イソロイシン、ロイシン、バリン、システイン等）

以上