

固定概念を外して食事を楽しもう！

みなさん、こんにちは。

穀物繊維をテーマに雑穀・大麦・シリアルを提案しています
ライスアイランドメールマガジン♪

今回はワインと食材との組み合わせについて発信します！

■こんな固定概念はありませんか・・・

「肉料理には赤ワイン、魚料理には白」

ワインと料理の相性についてはそんな固定概念があります。

和食は、素材の持ち味を生かした簡単なものから、

手の込んだ1品までバリエーションが豊富です。

素材の味付け方で、料理の見た目、味も大きく変わります。

実際のところ和食とワインをどう組み合わせると良いのでしょうか。

■まずは料理の色に合わせてみる

こんな面白い実験が。

スーパーで買った刺身の3点盛りで

ホタテとタイの刺身の色が白い方に白ワイン、マグロには赤ワイン

色で合わせてみたがいずれもなかなか相性OKのよう。

マグロでもわさび醤油の代わりにオリーブオイルなどをかければ

カルパッチョ風になるので、「魚料理には白ワイン」に

そこまでこだわる必要はないようです。(なるほど！)

■魚介類とワインとの相性

キャビアにシャンパンを合わせて楽しむのを映画で見たことがあります。

そこでスーパーで買った数の子の醤油漬けで実験したところ、

赤・白ワインどちらも相性は×・・・。

数の子独特の生臭い臭みが口の中にむわーっと伝わるそうです。

これは一体どういうことか

キャビアの場合、サワークリームをつけるから
食べられるのであってクリーム無しでは
シャンパンのような高価なものが台無しになるんだとか・・・

ワインに含まれる鉄分と、魚介類に含まれる脂分が
時にミスマッチを起こすことはこれまでの研究でも
つかまれているようで、キャビアのサワークリームは
緩衝材の役割をはたしているそうです。

それに沿って、数の子にサワークリームをつけて
ワインと合わせるとなんと臭みは消えたようです。
食べ方の工夫は、長年の食文化の中で培われてきたものですね！

■料理の軽さに合わせて選ぶ

軽い料理には軽めのワイン、重い料理には重めのワインを
合わせるようにするといいそうです。

和食で軽い料理の例としては、付きだしや刺身など。

重たい料理とは甘辛く煮たもの。

納豆は「発酵」という共通項目があり、
ワインと親和性があるとも考えられたり、
ウナギのかば焼きは山椒をまぶすとさらに風味が増して
赤ワインが進むという結果。

浅漬けや湯豆腐などのあっさりした食材は、
浅漬けは柚子風味だったり、湯豆腐のポン酢の柑橘類の
フルーティーな爽やかさが白ワインとマッチするようです。

■和食とワインを合わせる基本5ヶ条

- ①魚料理には白ワイン、肉料理には赤ワインという
固定概念は捨てる
- ②白っぽい料理には白ワイン、赤っぽい料理には赤ワイン
- ③刺身など軽い料理には軽めの、豚の角煮などの重たい料理には
重めのワインを選択
- ④地産地消の観点から国産ワインも選択肢に
- ⑤魚介類に含まれる脂が、特にワインと相性が悪い場合も

あくまで今回は題材として扱っただけです。
料理に合わせて何を飲むかに決まりはありません。
和食＝日本酒というイメージが強いところ、組み合わせ方
使い方によって、和食の品目に応じて様々に楽しめるという
利点を紹介しました。

今回はワインとの組み合わせですが、
毎日の食でも同じことが言えると思います。
単品で食べるとそれほど美味くないと感じるものでも
別食材と組み合わせることで美味しくなれば食事も楽しくなるはず。
そして「健康にいいもの＝あまり美味しくない」
というものでも食べ方・組み合わせを工夫できれば
身体のために長続きもできますね。

■ライスアイランドがおすすめる商品

・スーパー玄米食

玄米、もち玄米、もち麦（玄麦）タイプをブレンドした
これまでの玄米を超えた「スーパー」玄米食。
時間が経っても保水力を持ち、冷めてもモチモチです。
惣菜・弁当のごはん、女性向けメニューのご飯に♪

-----◇◇◆
株式会社ライスアイランド

（岐阜本社）岐阜県岐阜市香取町3丁目38番地

TEL 058-253-0303 FAX 058-252-5115

（東京営業所）東京都千代田区有楽町2-10-1 交通会館1F

TEL 03-5288-7700 FAX 03-5288-7701

※アンテナショップ【穀物繊維倉庫】も併設！

