

【甘酒】 一夜酒（ひとよづけ）

俳句を始めた頃、夏の季語に甘酒があることを知って感銘を覚えた。麦酒、梅酒、焼酎、冷酒、甘酒と歳時記に並ぶのを見ると夏の気分である。甘酒は江戸時代から暑気払いの主役で、夏ばてを防いでくれる。

甘酒は米と糀と水だけで、簡単に美味しくできる。お粥を七〇度に冷まして糀と合わせ、摂氏五五度前後に保ち、ときどきかきまぜて約七時間でできる。一夜酒と言われる所以である。よい材料を選び、温度計を用意して温度管理に手間をかけると、自然の甘みが堪能できる。甘粥という呼び方もある。

酒の字が付いていてもノンアルコール飲料だから子どもにも飲ませる。ただし、酒粕を溶かして砂糖を入れた粕湯酒とは異なることにくれぐれもご注意を。

甘酒には抗酸化作用や美白効果があり、ブドウ糖や必須アミノ酸などをしっかり含み、点滴とほぼ同じ成分である。だから夏の季語になったのであろう。

麴は漢字であるのに対して、米を原料とする糀は国字である。奈良時代に米の「かびたち」が登場して酒につながるが、明治になって洋酒が入ってきてから、それが日本酒という呼び名になった。

糀については、小泉武夫著『くさいはうまい』などが参考になる。