酒粕 SAKEKASU STORY ストーリー

おいしくて、美しくなれる酒粕のヒミツ

体にいい発酵食品「酒粕」

酒粕とは、発酵が終わった日本酒のもろみを搾り、お酒を得た後に残る副産物です。もろみの液体部分はお酒となり、固体部分が酒粕ですが、一般的なお酒の場合は使ったお米の重量の2～3割、吟醸や純米吟醸の場合には4割くらいが酒粕となります。たんぱく質が分解したペプチドやアミノ酸、食物繊維、ビタミンなど米や米麹、酵母由来の栄養成分が含まれており、様々な効果が期待できると言われています。

食物繊維とレジスタントプロテインが豊富で便秘解消に役立つだけではなく、コレステロール排出を促す働きがあります。酒粕は血流を促し、肩凝りや冷え症を和らげ、免疫力アップなど、体の中から健康になれる食材です。また、女性にうれしいのが美肌効果。アミノ酸やビタミンB群が肌の代謝を高め、肌のキメが整うなど、肌の保湿にも良いそうです。

酒粕料理の代表「粕汁」

酒粕の歴史は古く、平安時代にはすでに調理に利用されていましたが、広く出回るようになったのは江戸時代。その頃から、粕汁や煮物、漬物や魚の粕漬けなどに使われてきました。

そんな酒粕料理の定番と言えば、やはり「粕汁」です。「粕汁」は大根や人参などの根菜に、豚肉や鮭を入れて煮込み、酒粕を加えてつくる、ごちそう汁物料理。味噌を入れる地域もありますが、京都ではだしと薄口しょうゆで具材を煮込み、酒粕だけで味を調えることが多いようです。明確な資料はありませんが、発祥は京都・伏見など酒蔵の多い近畿地方ではないかと言われています。酒蔵が数多く集まる土地で手に入る酒粕に、余った野菜を使い切る始末の知恵が結びついたのかもしれません。関西では「粕汁」は冬の定番料理ですが、酒粕が手に入りにくい関東では馴染みがない人も多いようです。

和洋中やデザートにも！

酒粕はアミノ酸などの旨味成分もたっぷり含んでいることから、最近では料理の風味を高める調味料としても利用されるようになりました。粕汁や酒粕鍋などの和食だけではなく、洋食やラーメン、デザートなどバラエティー豊かなメニューで使用されています。

家庭で簡単に作れるのは、酒粕に水と砂糖を加えて加熱するだけの「甘酒」。飲む点滴といわれるほど栄養たっぷりです。また、「粕床」を用意しておけば、肉や魚の粕漬けが作れ、食材の保存性も良く、スープやグラタンに酒粕を加えれば自然にとろみがつき、コクのある味わいになります。プリンやパウンドケーキに酒粕を使うと、風味がアップします。

これからの季節は、酒粕が出回るシーズン。健康や美容のために酒粕を上手に利用してみてはいかがですか。

伏見のグルメや酒蔵・名所の写真を撮って、
SNSに投稿しよう！

#とろとろ伏見 フォトコンテスト

募集期間 10.30 sat ▶▶ 2022.1.23 sun

フォトコンテストの応募方法

期間中、京阪電車SNS公式アカウントをフォローの上、伏見で食べたグルメや酒蔵・名所などの素敵な写真を、ハッシュタグ「#とろとろ伏見」と撮影日・場所をつけて Twitter／Instagramに投稿してください。

募集期間

10月30日（土）～2022年1月23日（日） ※期間中に撮影し、投稿されたものに限ります

賞品

◎最優秀賞［1名様］ 伏見15蔵の清酒詰め合わせ
◎伏見の清酒・酒粕賞［3名様］ 伏見の清酒2本セット
◎伏見の名所賞［3名様］ 伏見の清酒2本セット
※銘柄の指定はできません

結果発表

2022年2月下旬頃にとろとろ伏見フォトコンテスト webサイトで発表します

詳しくはこちら
［10/30から公開］

［酒蔵のまち 京都・伏見 酒粕グルメさんぽ ＆ #とろとろ伏見 フォトコンテストにご参加の皆様へのお願い］
新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から、おでかけの際は政府およびお住まいの都道府県と京都府の要請をご確認ください。
マスクの着用・手指のアルコール消毒など、感染拡大防止の徹底にご協力をお願いします。

事前に最新情報をご確認ください

正しい旅のエチケット▶
新型コロナウイルス接触確認アプリ COCOA▶
京都府の新型コロナウイルス感染症に関連する情報▶

主催：伏見酒造組合　協力：京阪ホールディングス株式会社

※都合により、イベント内容・期間などは変更・中止となる場合があります　※掲載店舗の営業時間などは変更となる場合があります

SAKEKASU GOURMET SANPO

酒蔵のまち 京都・伏見

さけかす 酒粕グルメさんぽ

酒蔵のまち京都・伏見の酒粕を使用したバラエティー豊かな「酒粕グルメ」を集めました。
日本酒とともに、それぞれの味の違いをお楽しみください。

2022
10.30 sat ▶▶ 1.23 sun

webサイトはこちら
［10/30から公開］

酒粕グルメが集う

今回だけの限定メニューも

和風はもちろん洋風、中華、甘味まで
様々な酒粕グルメがそろう京都・伏見。
風味や香りを楽しむもよし、日本酒と合わせるもよし。
お気に入りの一品を見つけに、さあ、出かけましょう。

［提供期間］10.30(土)～2022.1.23(日)

※店舗によって提供期間が異なる場合があります　※価格は全て税込です

A 中国料理 くれたけ（ちゅうごくりょうり くれたけ）
酒粕担々麺 790円

生ごまを炒るところから手作りにこだわる坦々麺は、自家製辣油と芝麻醤（ツーマージャン）のパンチの効いた口当たりが人気の、四川料理をベースにしたメニューです。この坦々麺に酒粕を加えることで風味がマイルドになり、新たなファンも急増中。＊月桂冠の酒粕を使用

☎075-621-3498／伏見桃山駅下車 北東へすぐ／11:00～23:00(L.O.22:30)／無休

B 鳥せい 本店（とりせい ほんてん）山本本家蔵元直営店
酒粕鍋 820円

提供期間　11月第1週～

ベースの白だしに、神聖の日本酒と酒粕をプラス。そこに、日南鶏、ゴボウやシイタケ、白菜、白ネギ、豆腐などの具材が入った小鍋です。酒粕のほのかな香りが漂い、日本酒と相性ぴったり。珍しい鶏入りの粕汁も酒の〆に人気です。

☎075-622-5533／伏見桃山駅下車 南西へ徒歩約5分／11:00～23:00(L.O.22:30)／月曜休

C 伏水89丁目食堂（ふしみはちじゅうきゅうちょうめしょくどう）
伏見鶏へしこ 680円

塩漬けした知覧鶏のモモ肉を、富翁純米大吟醸の酒粕を独自に調合したタレに2～3日漬け込み、遠火の炭火でじっくり焼いた鶏へしこ。炭と酒粕の香りはもちろん、鶏は歯ごたえを残しつつもやわらかく、噛むほどに旨みが感じられます。＊北川本家の酒粕を使用

☎080-1407-8989／伏見桃山駅下車 西へ徒歩約5分／11:30～23:00(L.O.22:00)／火曜休(祝日を除く)

D 伏水酒蔵小路 酒蔵カウンター（ふしみさかぐらこうじ さかぐらカウンター）
自家製ポテトサラダ 680円

ベースのポテトサラダに、注文が入ってから豆乳と酒粕を合わせたペーストを混ぜ合わせる酒粕風味を生かした一品。ベーコンやフライドオニオンをトッピングし、最後に酒粕マヨネーズをプラス。甘味や酸味が感じられ奥深い味わいです。＊黄桜の酒粕を使用

☎075-601-2431／伏見桃山駅下車 西へ徒歩約5分／11:30～23:00(L.O.22:30)／火曜休(祝日を除く)

E らーめん門扇 伏水酒蔵店（らーめんもんせん ふしみさかぐらてん）
酒粕らーめん 900円

注文時に伏見の酒粕8種から1種類を選ぶ酒粕通にも人気のラーメン。ベースの鶏スープは酒粕と相性が良く、マイルドさとコクがあります。たっぷりの酒粕でどろりとしたスープが生細麺にからみ、濃い粕汁を食べているよう。＊写真は京姫酒造の酒粕を使用

☎075-603-0380／伏見桃山駅下車 西へ徒歩約5分／11:30～23:00(L.O.22:30)／火曜休(祝日を除く)

F BAR BANA（バル・バナ）
酒粕のクリームシチュー 680円

洋風粕汁をイメージしたシチュー。酒粕は牛乳やコンソメとの相性も良く、酒粕感が強くなりすぎず、香りに負けない味わいです。クリーミーなうえ、鶏はやわらか、別茹でされた野菜はシャッキリ。この秋からレトルトとしても販売。＊招徳酒造の酒粕を使用

☎090-9166-9704／伏見桃山駅下車 西へ徒歩約5分／平日11:30～16:00(L.O.15:00)、17:30～23:00(L.O.フード22:00、ドリンク22:30)、土日祝11:30～23:00(L.O.フード22:00、ドリンク22:30)／火曜休(祝日を除く)

G 伏水 焼鉄（ふしみ やきてつ）
酒粕唐揚げ 605円

鶏モモ肉を酒粕調味液に1日以上漬け込み、タピオカスターチを付けて揚げています。酒粕風味が感じられるのはもちろん、衣はサクサク、お肉はやわらかジューシー。塩だけでは出せないやさしい味わいです。さっぱりしたお酒と一緒に。＊豊澤本店の酒粕を使用

☎090-4304-2560／伏見桃山駅下車 西へ徒歩約5分／平日11:30～14:00(L.O.13:30)、17:00～23:00(L.O.22:00)、土日祝11:30～23:00(L.O.22:00)／火曜休(祝日を除く)

H 伏見夢百衆（ふしみゆめひゃくしゅう）
酒粕あんトースト（ドリンク付き）600円

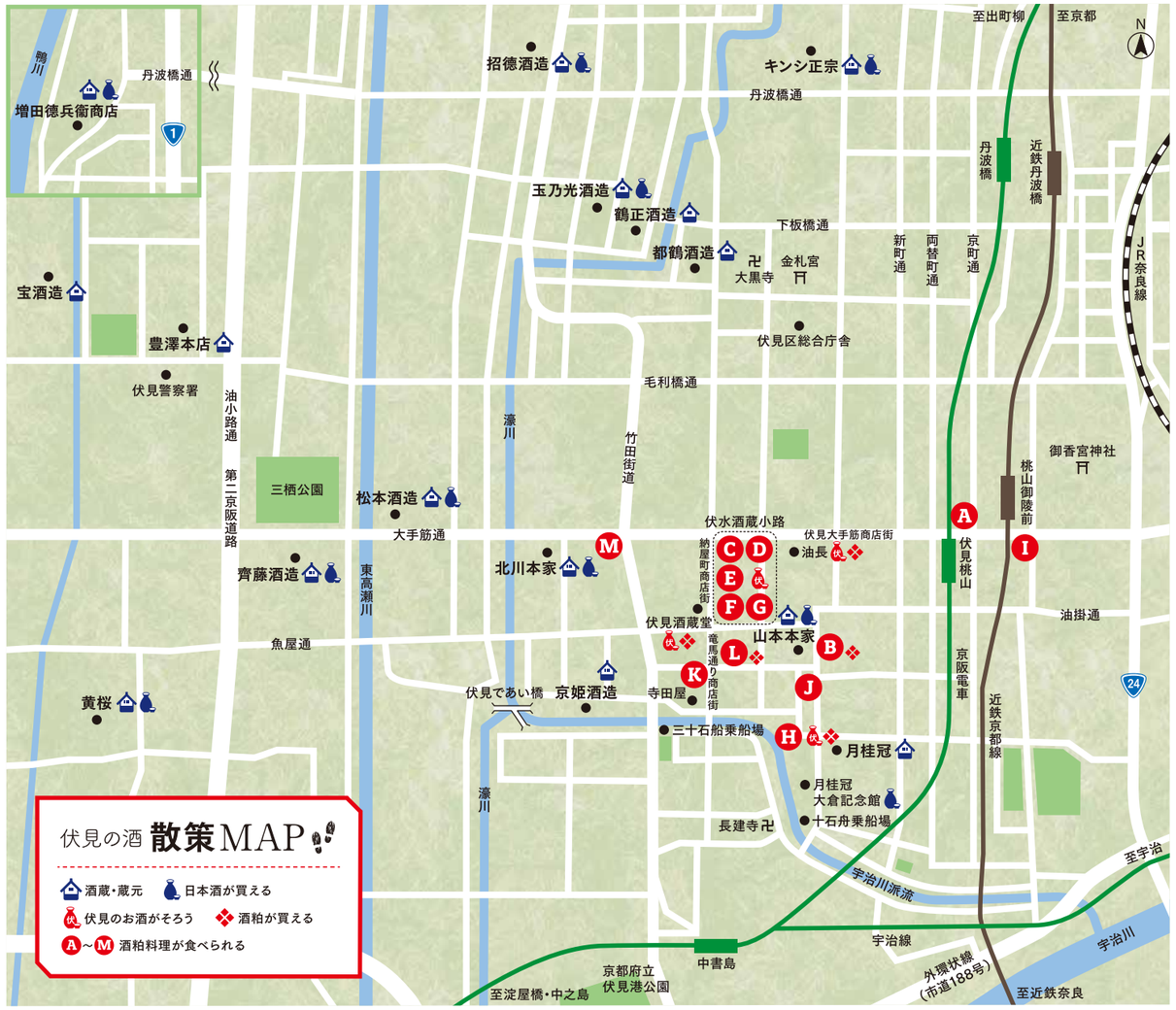
利き酒が楽しめる日本酒カフェの名物メニュー。バターたっぷりのトーストにこしあんと小さく切った板粕が添えられ、一緒に塗ると風味豊かで甘さもマイルドに。板粕は軽く焼くことであんと練り合わせやすくなり、お好みの味に調整できます。水出しコーヒーと一緒にどうぞ。

☎075-623-1360／中書島駅下車 北東へ徒歩約5分／10:30～17:00(L.O.16:30)／月曜休

I 醪音 伏見店（もろみね ふしみてん）
酒粕とろろそば 800円

齊藤酒造直営居酒屋では、かつて人気を集めた〆メニューが復活。自社の純米大吟醸の酒粕を山芋とろろに加え、冷たいそばの上にトッピング。水分量の多いやわらかな酒粕は山芋としっかり混ざり合い、そばにもよく絡みます。わさびの風味で後味もさっぱり！

☎075-612-1000／伏見桃山駅下車 東へすぐ／17:00～23:00(L.O.22:00)／不定休



J 京の台所 月の蔵人（きょうのだいどころ つきのくらびと）
金華豚の角煮～酒粕仕込み～ 1,280円

世界三大ハム・金華ハムの原料として有名な金華豚を使用した贅沢な逸品。山形県平田牧場から直送で仕入れたバラ肉を秘伝のタレと月桂冠の酒粕でじっくり一日かけて煮込み仕上げました。口の中で溶けるような柔らかさと豚肉の旨味を存分に味わえます。＊月桂冠の酒粕を使用

☎075-623-4630／伏見桃山駅下車 南西へ徒歩約5分／月～金11:00～15:00(L.O.14:30)、17:00～22:00(L.O.21:30)、土日祝11:00～22:00(L.O.21:30)／年末年始(12月31日・1月1日)休

K 肉匠 森つる（にくしょう もりつる）
牛時雨粕汁茶漬け 880円（テイクアウトメニュー）

「だしと和牛」がコンセプトのお店が、和牛と粕汁をコラボさせた自慢の品。A5ランクの牛モモ肉で作った時雨煮をご飯にのせ、白味噌と酒粕をかつおだしで煮詰めたコク深い粕汁をかけたお茶漬けは、牛肉と酒粕の持ち味が生きています。＊北川本家の酒粕を使用

☎075-602-4129／伏見桃山駅下車 北へ徒歩約5分／11:30～15:00(L.O.14:30)、17:00～22:00(L.O.21:30)／水曜休(祝日を除く)

※写真はイメージです

L キザクラカッパカントリー 黄桜酒場（きざくらかっぱかんとりー きざくらさかば）
酒粕漬けの鶏の唐揚げ 720円

酒粕で鶏肉に下味を付けることで、やわらかくまろやかな唐揚げに仕上げました。ほんのりと香る酒粕の風味が食欲をそそり、日本酒にもビールにも相性ピッタリです。アルコールが苦手な方やお子様にもオススメです。

☎075-611-9919／伏見桃山駅下車 南西へ、中書島駅下車 北へ徒歩約5分／11:30～14:30(L.O.14:00)、17:00～21:30(L.O.20:50)／年末年始(12月31日・1月1日)休

M 和み鉄板 きた（なごみてっぱん きた）
半熟目玉の酒粕ソースとん平焼き 720円

山盛りキャベツの上に豚肉の漬け焼と半熟目玉焼が乗った定番メニューの「スペシャルとん平焼」。新メニューでは、味のベースとなるブレンドソースに酒粕をプラス。炙り板粕のトッピング付きなので、お好みに合わせた「追い酒粕」で味変が楽しめます。＊黄桜の酒粕を使用

☎075-622-0753／伏見桃山駅下車 西へ、中書島駅下車 北へ徒歩約10分／17:30～24:00(L.O.23:00)／月曜休