酒を肴に水を飲め

酒をふたたび「百薬の長」に

●特別寄稿●――松井健一

「百薬の長」でないのか、強い酒

昔から酒は「百薬の長」だといわれてきました。近年、「強い酒は体によくない」ということで、アルコール濃度の低い「低アル飲料」に関心が高まってきています。

ウイスキーを注文しますと、以前は「ストレートになさいますか。それともオンザロックで？」と尋ねられたものです。たまには炭酸水を割ったハイボールを飲んだものでした。最近では黙っていれば水割りにされてしまいます。

しかし、強い酒が体に悪いというのは本当でしょうか。低アル飲料でも飲み方によっては体によくないこともあるでしょう。私は飲み方に問題があると思います。飲み方がよければ、酒はすべて「百薬の長」になるのではないでしょうか。医薬でも使い方によっては毒にもなります。

水を欲しがるアルコール

酒類のなかのアルコールに少しメスを入れてみましょう。「酒のなかの水分子」と題して、本紙第一二六三号（97年10月21日）に書きましたが、それを少しおさらいしながら話を進めます。

酒のおもな成分は水とエチルアルコール（以下、単にアルコールと呼ぶ）です。アルコールそのものは、単独では非常に不安定な物質で、空気中に放置しますと、すぐに水分を吸い始めます。アルコールは水と一緒になると落ちつくのです。そして、水とは馴染みがよく、どんな割合でもみかけ上、均一に混ざります。

薬局では非常に強いアルコールが売られています。80度もある強いアルコールで、値段は500mlで1000円程度です。これは消毒用アルコールですが、水で薄めれば甲類焼酎と実質的に同じものになります。

この強いアルコールは20（容量）%の水を含んでいます。それでも周囲から水を奪おうとします。近くに水っぽいものがあれば水を吸い取ってしまいます。脱水作用があるのです。小さな生きものがいれば、水を奪って殺してしまいます。微生物などはひとたまりもありません。消毒薬として用いられている理由がこれでお分かりでしょう。

このような高濃度のアルコールはそのままでは飲めません。舐めただけで口中が焼けるように感じます。舌の表面をはじめ、口腔内の水を奪いながら発熱して粘膜を刺激するからです。

酒のなかのアルコール分子は通常、多くの水分子に囲まれています。水分子そのものは新幹線の電車なみのスピードで飛び回り、すぐに隣の分子と衝突して方向を変えます。少しも落ちついていません。

アルコール分子のほうも絶えず動いていますが、どの瞬間をとってもそのほとんどは多くの水分子に包まれています。そのほうがアルコール分子は落ちつけるのです。

アルコール一分子は平均約12個の水分子に取り囲まれているときがもっとも落ちついています。このときのアルコール濃度は約20度です。これについては、「酒造りの世界―酵母になって旅に出てみる」と題して、本紙の第一一七〇号（95年2月21日）で詳しく説明しました。

強くてもおいしく飲める

コツがある

このように、20度以上の強い酒は体のなかで強く水を欲しがります。だから10度以下の低アル飲料が話題になっているのでしょう。

それでも私は強い酒を飲むことが多いのです。ウイスキーはたいていストレートで飲みます。香りを楽しめるからです。

香りをもっと大事にするブランデーや茅台酒（マオタイチュ）などは一般に水を割ることもなく、氷も入れません。氷を入れると香りが弱くなります。温度が下がり、香り成分が気化しにくくなるからです。しかも、氷が融けて薄まれば、その成分はますます出てこなくなります。

奇妙な酒飲みだとお思いでしょう。化学屋のせいでしょうか、私はときどき理屈っぽく飲むことがあります。

酒の合間に水を飲め――

水を多く飲める強い酒

酒を飲むとき、いくら飲んでも忘れないように心掛けていることがあります。「酒の合間に水を飲む」ということです。日本酒の場合、「目安は酒の二倍量」としています。

日頃、水をよく飲む私は水を飲みたくなるような工夫をしています。その一つが強い酒を飲むことです。52度の茅台酒や62度の高粮酒（コーリャンチュー）、あるいは50度を超えるウイスキーを飲むこともあります。このような強い酒を口にしますと、水をたくさん飲めるのです。

低アル飲料に逆らっているのではありません。ただ、強い酒にはそれなりのよさがあると申し上げているのです。私は水をおいしくたくさん飲むために酒を飲むようにしています。「酒を肴に水を飲む」という、一風変わった酒の飲み方を実行しています。

低アル飲料は、飲む前から水を多く含んでいます。私は、胃に納めてから水を補給するのです。強い酒には独特の味がありますから、それをじっくり味わったのち水を飲み、胃のなかでアルコールを薄めます。

強い酒は体によくないと思われる方にはこの方法をお勧めします。酒の香りと味を素直に味わえ、悪酔いしません。酒のせいにする必要はないと思います。

ところで、数々の蘊蓄（うんちく）をお持ちの皆さんはどう思われますか。

低アル飲料には大きなハンディ

どんな酒でも香りと味のバランスを考えて造られています。そして、アルコール臭が鼻につかないように配慮されています。

日本酒の場合をみますと、約20度の原酒に水を加え、香りと味をうまく引き出せるように調整されています。その結果、アルコール濃度15度付近になることが多いようです。なかには16度でバランスがとれるケースもあると聞きます。

しかし、日本酒に水を割ると、味が何となく水っぽくなります。香りも弱まって力のない飲み物になります。また、あらかじめこのような酒を造っておくと雑菌が増えやすくなり、保存に注意しなければなりません。

ビールは低アル飲料の代表例です。これは水っぽさを感じさせない、めずらしい例です。そのコツはホップの苦みで水っぽさを隠していることにあるようです。苦みのないビールなんて想像できないでしょう。さて、香りのほうはどうでしょうか。皆さんは香りでビールの銘柄をいいあてたことがありますか？

普通の低アル飲料は糖や酸、さらには香りで水っぽさを隠そうとしていますが、どのメーカーも苦労しているようです。

発想の大転換――

酒は香りが命、強い酒の復権

少し酔いますと、水を飲むのを忘れやすくなります。その点、初めから水を含んだ低アル飲料はその心配がありません。

しかし、酒は香りと味の傑作です。このすばらしい香りと味をじっくり楽しみたいものです。あらかじめ水で薄めて、せっかくの香りと味を犠牲にすることはないでしょう。

日本酒の場合、ほとんどのヒトは合間に水を飲むことをしません。馴れてしまえば何でもないのです。お寿司はあがりを飲みながら食べますが、そのたびに新しいネタを味わえます。それと同じことです。

また、水は体内の新陳代謝を活性化してくれます。水をたくさん飲むことはいいことです。私はそのためにも酒を飲むのですが、そのときの酒は強いほうがアルコールの量としてはかえって少なくて済みます。

私は水にこだわって生きています。そんな私ですから「酒を肴に水を飲む」ことにしています。

繰り返します。酒の合間に水を飲む――目安は酒の二倍量。水さえ飲めば、すべての酒が「百薬の長」。

筆者のプロフィール　昭和10年生。33年東京工業大学卒業。35年同大学大学院理工学研究科修士課程修了。35年旭化成工業入社。合成繊維や建築材料の研究・製造に携わったのち、同社のシンクタンク、㈱旭リサーチセンターの専務取締役として広範囲の技術を担当。この間に富久娘酒造で酒造りを学びながら、「水」の科学的研究にいそしむ。平成9年に独立し、水環境科学研究所ならびにアクア・フォーラム東京を設立。同所長。