

H22.10月15日

今回は、朝夕の空気もひんやりとして、日々秋らしくなり  
実りの季節にふさわしく、料理も豊かさを感じられるものが増えてきました。  
そこで「料理(食材)とワイン」の相性について、改めて整理してみました。  
注意点・・・味わいですので、個人差があり、絶対ということはありません。  
その点に留意して読んでください。

### 〔ポイント〕

まず、当たり前ですが食材とワインの特徴を理解しておくこと。

#### 「食材」

- ・野菜、魚介類、肉類・・・素材としての強さ、食感、風味、香り。
- ・調味料やソース・・・酸味の強さや油分の強さ。
- ・産地や育てられ方、経緯。
- ・提供される温度。

#### 「ワイン」

- ・ワインの主成分である”有機酸(酒石酸とリンゴ酸)”とタンニン、渋みなどを理解しておくこと。
- ・ぶどう品種の特徴を把握しておくこと。
- ・提供適正温度を理解しておくこと。



### 〔ポイント〕

「料理とワインの相性」について考えると

絶対的な正解やルールはありません。

ご存知のとうり、「味覚」には個人差があります。

その上で「料理とワイン」の相性についていくつかの考え方がありますので  
まとめてみました。

### 〔ポイント〕

いろいろな「考え方」を紹介する前に、食材とワインの相性の基本

白ワインにあう・・・白身の魚、貝類、鳥肉、豚肉等、グリコーゲン(糖質)の多いもの、フランスパン  
赤ワインにあう・・・牛肉、小羊、鴨、脂の乗った魚、かぶ等、乳酸/脂肪の多いもの、フランスパン  
”注意点”白ワインには魚貝、赤ワインには肉とは、あくまで一般的なもので  
ソースやスパイスで、変化するものです。

### 【考え方A】

- ・同色系で考える。  
色の淡白なものには白ワイン、濃いものには赤ワイン。

### 【考え方B】

- ・同じ地域、同じ産地で選ぶ。  
ブルゴーニュワインにはブルゴーニュの食材をあわせてみる。

### 【考え方C】

- ・使用している調味料やソースでワインを選ぶ。  
白ワインにあう・・・お酢、レモン、ゆず、しょうが、マヨネーズ、フレンチドレッシング  
赤ワインにあう・・・マスタード(辛子)、にんにく、トマトソース、デミグラスソース、しょうゆ

上記のように、大雑把にワインを食材に合わせてみる。  
そして、自分の味覚で経験を増やすことが大切でしょう。  
その上で、相性が良かった理由や、理屈を整理しておきたいものです。

## 相性が良い組み合わせの理由

### 同調・・・相乗効果

「風味」や「香り」が似ているものを合わせることで自然な食事を感じられる組み合わせ。  
相性が良い組み合わせの大半がこれにあたる。

『たとえば』

- ・キノコと赤ワイン

互いに土や木の香りを持つキノコと熟成赤ワイン



- ・肉の煮込み料理(羊や内臓料理など)

スパイシーをきかせた肉煮込みとスパイシーな風味の赤ワイン

- ・燻製肉と赤ワイン

香ばしいロースト香の燻製と樽香のしっかりした赤ワイン

### 共鳴…

ワインと料理を組み合わせることではじめて感じられる  
”香味やフレーバー(第3の味)”、  
それぞれの単独では感じえなかった味わいが感じられる組み合わせ。

『たとえば』

・フォアグラとソーテルヌ(甘口ワイン)

・ブルーチーズと赤ワイン



### 引き立てる

ワインが料理を引き立てて、食事がよりいっそうおいしくなる組み合わせ。

『たとえば』

・秋鮭のマリネと辛口(シャルドネ等)白ワイン

・焼き魚と白ワイン(柑橘系)

・秋刀魚と軽めの赤ワイン(ガメイ、サンジョベーゼ等)

### 脂を流す、くさみを消す。

料理の脂肪分(くどさ)をワインが洗い流し、口中をさっぱりさせる効果。

『たとえば』

・鳥系ジビエと熟成赤ワイン

・キャビアとシャンパン



注意点として、風味の強い素材の個性を嗜好により香りとするか、  
匂いとするかで合わせ方は変わります。

ワインと食材の相性は、あくまで店内で考える場合、  
提供温度なども含め、いかにお客様に喜んでいただけるか？  
という、永遠のテーマであります。  
だからこそ、真摯に追求していかなければならない、  
最も大切なことのひとつとして今回とりあげてみました。

## 【付録】

### ワイン温度と食材の相性

#### ・ワインの主要成分について

ワイン ブドウ 果皮…色素、タンニン

種子…油脂分、タンニン

果肉…水分、糖、**有機酸**、ミネラル分

ワインのタイプと個性を鮮明にあらわす要素が**有機酸**

**有機酸** 酒石酸、リンゴ酸、かすかにクエン酸

#### ・それぞれの酸の特徴

酒石酸 …… 南ヨーロッパのワインに比較的多く含まれています。  
この酸は**5** に冷やしても、それほど美しい酸の味はしません。むしろ歯茎を刺すような感じがします。**10** くらいでやや美味しくなり、**20** ではややぼけた味となります。

リンゴ酸 …… リンゴ酸はよく冷やすと、大変爽やかで、喉越しがよくなります。  
反対に**20** になりますと、なんともぼけたしまりのない酸味となります。また、リンゴ酸を多く含むワインは、ドイツワインやフランスのミュスカデ・シュール・リーなどの白ワインです。これらのワインは、よく冷やさないと味がぼけてき

更に…… **乳酸** …… ブドウには含まれてません。  
アルコール発酵後、ワインを樽に貯蔵しておくと場合によりリンゴ酸が乳酸菌によって乳酸と炭酸ガスに分解されて(M.L.F)減酸する減少で出来る酸。

**M.L.Fしたワインは18** くらいで味わうと  
まろやかな渋みとまろやかな酸味が感じられます。  
乳酸を多く含むワインは **乳酸を多く含む食材と相性が良いです。**  
乳酸発酵で生まれる食品、醤油、味噌、熟成チーズ、ピクルス、乳酸を多く含む食品  
牛肉、ウナギ、さば、ぶり、マグロ、いわし、さば、など。  
提供温度は**18** から**20** ほどが理想的です。