

＜表2＞日本の食と日本酒・旬の一覧表

季節	食のポイント	代表的な食	日本の旬の食 ＜山川海＞	なぜ、その季節にそれが いいかの理由	古くからの 風習	旬の日本 酒	旬の日本酒の相性・効用	※定番酒の 楽しみ方	日本人にとって、「身土不二」であり、「旬の」おいしさや効用があるお酒は日本酒だけ！
春	春の自然の 生命力を いただく	貝類 山菜類・ 稚魚類	＜山＞ 竹ノ、ワビ、ゼンマイ、 朽の芽などの山菜＜川＞ 川 エビ、ゴリ＜海＞ シラスや白魚な どの稚魚類、アサリやハマグリな どの貝類	新芽や稚魚類などの生命力を体 内に取り入れることで、春の大自然 の生命力のおすそ分けをいた だき、冬の間鈍っていた身体を 活性化させ、新陳代謝をうなが し、身体を目覚めさせてくれる。	花 見 酒	薄にごりの 霞酒  しぼりたて新 酒（アルコール度数 15度程度）	酒自体が生まれたての生命力にあふ れ、冬の間鈍っていた内臓を活性化さ せる。春の山菜などが持つほのかな苦 味と抜群の相性。美味しさをさらに引 き出す。	常温（20℃程 度）や涼冷え （15℃程度） で楽しむ。	
夏	身体を 冷やす効果  防腐・解毒 効果	シソ類 果菜類	＜山＞ キウリ、ナス、トマトなどの 果菜類、シヤや梅干＜川＞ アユ、 ウギ＜海＞ 初ガツ、カサ、ア ジ	夏は体調をくずしたり、夏バテに なる人も少なくない。そんな暑い 季節には余分な熱を取って身体 を冷やし、汗で失った体液を補充 してくれる旬の果菜が最適。中 でもウリ類は腎機能を助け利尿作 用もある。食あたりの多い時期、シ ヤや梅干の防腐・解毒作用もよい。	滝 見 酒	生酒  生貯蔵酒	生酒はフレッシュでさわやかな香味 を持ち、暑い夏にピッタリ。身体を冷や す効果も高く、殺菌作用もあり、食欲 を増進させる。夏の果菜料理のツッパ リ感と抜群の相性。美味しさをさらに引 き出す。	花冷え（10℃ 程度）や雪冷 え（5℃程度） で楽しむ。	
秋	豊富な旨み と高い 栄養価を いただく	脂の のった魚類 イモ類・キノ コ類	＜山＞ シメジなどのキノコ類、ヤ マモ、ササゲなどの根類＜川＞ ツガニ（モスガニ）＜海＞ サマ、 サバ、戻りがツ、ウメ	秋には旨みが豊富で栄養価も高 い食材が出揃う。これらの食材の 豊富な旨みと高い栄養価が夏に たまった疲れを吹き飛ばし、これ から寒い冬に向う身体をつくっ ていくのに効果的。	月 見 酒	ひやおろし  燗酒	ひやおろしは熟成したリッチな味わい を持つ。その味わいが夏にたまった疲れ を吹き飛ばし、寒い冬に向う身体作り に効果的。秋の味覚の旨みツッパリの味 わいと抜群の相性。高い栄養価と美味 しさをさらに引き出す。	常温（20℃程 度）や人肌爛 （35℃程度） で楽しむ。	
冬	身体を温め 血の巡りを 良くする 効果	根菜類	＜山＞ カブ、ダイコン、ゴボウ、 イシイ＜川＞ 川ノ＜海＞ ブリ、 フナ、フグ、ウエ、アソコウ	冬の根菜類は温かい煮物・汁物・ 鍋物などにピッタリで、寒い冬に身 体を温め、血の巡りを良くする効 果がある。	雪 見 酒	燗酒  しぼりたて新 酒（原酒タイ プ）	冬の燗酒は全身に沁み込むような旨 さを持ち、身体を温める効果が高い。 冬の根菜料理が持つ優しい旨みと抜 群の相性。美味しさをさらに引き出 す。「しぼりたて」原酒タイプも、同様 に冬の食材と好相性。	ぬる爛（40℃ 程度）や上爛 （45℃程度） で楽しむ。	

※ 定番酒の楽しみ方：晩酌などの定番として一年中決まった銘柄の日本酒を飲まれている方もいらっしゃるでしょう。同じ銘柄の定番の日本酒であっても、春や夏は新酒傾向があり、秋や冬は熟成酒傾向がありますから、そのままでも少しはこの一覧表の理論に則っています。さらにその定番酒を、春は「常温」や「涼冷え」で、夏は「花冷え」や「雪冷え」で、秋は「常温」や「人肌爛」で、冬は「ぬる爛」や「上爛」でという具合に温度を変えて楽しめば、定番酒であってもこの一覧表の理論に則った、理にかなった飲み方になるのです。