日本酒と日本文化

日本酒造組合中央会編



日本酒造組合中央会
JAPAN SAKE AND SHOCHU MAKERS ASSOCIATION
〒105-0003 東京都港区西新橋1丁目6番15号
TEL：03-3501-0101（代表）

http://www.japansake.or.jp/sake/

お酒は20歳になってから。お酒はおいしく適量を。飲酒運転は、絶対にやめましょう。
妊娠中や授乳期の飲酒は、胎児・乳児の発達に影響するおそれがありますので、気をつけましょう。

無断転載を禁止します
2025.05

日本酒と日本文化

◆ 目 次 ◆

はじめに――――❹

日本酒の歴史――――❻

風土が産んだ日本酒の多様性――――❾

日本酒と和食の相性がよい理由――――⓬

伝統行事と深く関わる日本酒――――⓮

約束事に欠かせない日本酒――――⓰

贈答文化と日本酒――――⓲

日本酒の発達と流通の関わり――――⓴

國酒としての日本酒――――㉒

本文イラスト：さとう 有作



はじめに

日本列島は、南北に三〇〇〇キロ以上の広がりをもっています。したがって、生活習俗の様相は、けっして一様ではありません。また、本州は、一〇〇〇メートルを超える脊梁（せきりょう）山脈で太平洋側と日本海側に区分され、そこでも生活習俗の様相が大きく違ってきます。

そこで、各地の平野部・山間部・盆地・海辺などの風土にあわせて、飲食・祭礼・芸能など多様な文化の発達をみてきました。それらが小さな地域社会ごとに、今日まで比較的よく伝えられてきたのは、歴史を通じて政治や宗教の関与が強くなかったからでしょう。

そのようななかで、日本酒については、時代ごとの変化が比較的顕著で、より高品質の酒が求められるようになりました。

たとえば、古くは、祭礼や行事にあわせて地域ごと共同で酒造りをして、神仏に供え、神人が共食（飲）するのが習わしでした。そのときの酒は、いわゆる「どぶろく造り」が主流でしたが、その伝統は、現在ではほとんどみられません。

さらに古く、「口噛みの酒」や「しとぎ酒」（米粉酒）などの言葉も伝わってはいるものの、その実態をたしかめることはできません。

現代では「清酒」をもって日本酒の表徴としますが、それは、都市部においては江戸時代のことであり、農山漁村においては明治以降のことでした。それは、醸造技術と流通経路の発達がともなってのことでした。

現代の日本酒は、その味わいがきわめて高い水準で標準化され、それがいつでもどこでも入手できる状況にあります。

ただ、それによって、日本酒にまつわる文化的な諸相が後退したわけではありません。「祭礼と酒」や「肴（さかな）と酒」、「器と酒」などの関係は、地方差は薄らぐ傾向にあるものの、日本ならではの伝統を十分に伝えております。

日本酒を次世代につなぐために、また日本酒を国際社会につなぐためにも、私たちは、より旨（うま）い酒を求めるとともに「文化」としての酒の歴史を語りついでいきたい、と思います。

監修　神崎宣武（かんざき のりたけ）
一九四四年生まれ。民俗学者。「旅の文化研究所」所長、岡山県宇佐八幡神社宮司

日本酒の歴史

日本では、昔から米からつくった酒が飲まれていました。もちろん、現在の日本酒と全く同じものというわけではありません。長い時間をかけて技術的な進歩をうながし、現在の日本酒にたどりついたのです。日本人の主食である米を原料にして酒を醸（かも）すという根本の共通性で考えると、約二〇〇〇年の歴史があります。

アルコールは一般的に酵母が糖分を発酵させて生成するので、まず原料となる米のでんぷん質を糖に変化させなければなりません。日本酒の発酵ではそれらを同時に行う複雑な工程を有しています。現在は、麹菌（こうじきん）の力ででんぷんを糖に変える方法が確立していますが、麹菌が使われるようになったのは、四世紀頃とされています。それ以前は「口噛み酒」※1などの製法でつくられていました。

平安時代（八世紀～十二世紀）には、宮廷の中に造酒司（みきのつかさ）と呼ばれる組織が設けられ行事用の酒をつくるようになります。室町時代（十五世紀）には京都の市内には小規模な酒屋が数百軒も生まれ、年中酒がつくられる一方で、奈良などの寺院でつくる僧坊酒（そうぼうしゅ）が技術を牽引していきます。



その後、安定した品質の酒をつくるための技術開発は進み、現在とほぼ同じスタイルが、江戸時代中期（十八世紀頃）までに確立します。

まず最初に蒸し米に麹菌を丁寧に繁殖させて米麹をつくり、その米麹に蒸し米と水を加え酵母（こうぼ）菌を培養した「酒母」と呼ばれるスターターをつくります。そこに蒸した米と米麹と水を何回かに分けて追加していく「段仕込み」と呼ばれる方式で発酵をさらに進めて、発酵終了後に酒を搾り、低温加熱殺菌をして貯蔵・熟成させるというもので、非常に複雑で高度な技能を必要とする製造方法です。

酒づくりに最も適した季節である冬季

に集中的に醸造する方式が定着したのもこの頃ですが、これは同時に酒づくりの専門職能集団である杜氏・蔵人※2も誕生させます。仕込み水の水質の違いが酒づくりに大きな影響を与えることも発見されました。近代国家日本が成立した明治以降も米の品種改良、醸造科学の発達、製造設備の進歩などにより進化を遂げていきますが、米のでんぷん質を麹菌の力で糖に変えていきながら、同時に酵母の力によって糖分をアルコールに変えていく並行複発酵※3という他に類をみない精緻な技術による酒づくりを行うという本質は、今も変わることはありません。

※1　米を噛むことで口の中にあるアミラーゼによりでんぷんを糖に変える。
※2　主に農村部からの農閑期の出稼ぎが職能集団化した人々。
※3　米の糖化と出来上がった糖のアルコール発酵とを同時に行う発酵方式。糖化とアルコール発酵を別々に行うよりも腐敗リスクが低く、アルコール度数も高くなる。



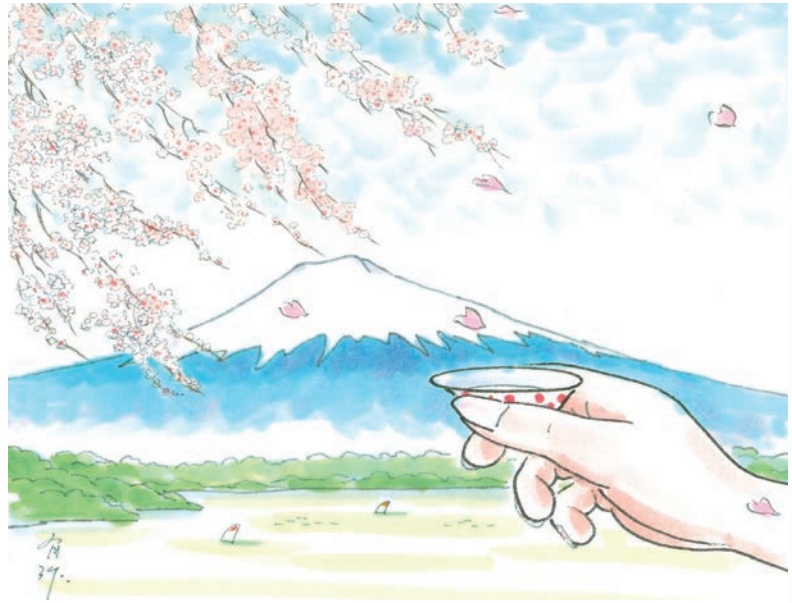
風土が産んだ日本酒の多様性

ユーラシア大陸北東部に半孤状に長い島嶼国家として存在する日本は、南から北へ流れる黒潮（暖流）と北から南西へ流れる親潮（寒流）に囲まれ、北部と南部、太平洋側と日本海側で気候風土が大きく異なります。全体としては春夏秋冬の違いが明瞭な温帯モンスーンに属していながら、列島は中央部分が山脈によって隔てられているので、その両側で同じ緯度でも気候の特性が大きく異なっています。

この結果、収穫される農水産物も地域によってかなり違いが生まれてきました。現在でこそ日本中でさまざまな食材を味わうことができますが、かつては地域の食材を使って地域で発達した料理法で食べるのが基本でした。したがって、一口に日本料理と言っても地域により食材や好まれる味わいや調味料、料理技法にも差異がありました。

日本全国に千社以上が現在も残る酒蔵の酒も、地域の食習慣に合うということが基本になっています。赤身の魚が多く獲れる太平洋側の沿岸、白身魚の多い瀬戸内海沿岸、冬季は積雪が多く脂の乗った魚が多い日本海沿岸、保存食の発達した内陸部、そして、江戸時代（十七世

紀～十九世紀）から当時世界一の消費都市であった江戸向けの酒をつくるところもあり、それぞれの生活習慣や食文化にあわせた日本酒が長い年月の中で各地で磨かれ発展していきます。



また、四季の変化を尊ぶ国民性により、現在でも日本酒の飲み方には季節感が大きく反映されています。ひと夏を越してほどよく熟成した味わいが特徴の秋の「ひやおろし」、冬から春先にはフレッシュな香りが特徴の「新酒・しぼりたて」、暑い夏には冷蔵庫で冷やした「生酒（なまざけ）」などが季節ごとに登場して風物詩的な日本酒の楽しみ方を生みだしています。同じ酒であっても、暖かい時期は冷やしたり、「冷や」と呼ばれる常温のままで飲む人が多いのですが、秋から春までは温めて飲む「燗酒（かんざけ）」という伝統的な飲み方をする人が現在も多くいます。技術面でも、酸味のきいた濃醇な味わいを楽しめる伝統的な「生酛（きもと）※1・山廃（やまはい）※2」、米を極限まで精米して低温醸造を行いフルーティーな香りを楽しむ「大吟醸」、さらに近年では、醸造技術の進歩により発泡性を持たせた酒など、さまざまなタイプの日本酒がつくられるようになりました。ただし、この多様で繊細な味わいや香りの違いを楽しむためには、出荷された後の品質管理も大切です。日本酒の容器が遮光性の高い茶色瓶やUVカットの加工が施されているのは、日本酒にとって最大の敵である光を遮断するためです。日本酒をおいしく飲むためには冷蔵庫などの低温・暗所で管理しておくことが大切です。

※1　自然の乳酸菌が生成する乳酸を集積し雑菌を抑制し有効酵母を育成する伝統的技法。

※2　※1の工程の中で米を摺りおろす山卸（やまおろ）しと呼ばれる作業を廃止した生酛系酒母育成法。

日本酒と和食の相性がよい理由

米からつくる日本酒の味わいの特徴は、上品な旨みにあります。現代でこそ、日本酒を飲むときにはさまざまなごちそうを食べながら飲むことも多いですが、かつては「肴（さかな）」とよばれる簡素なつまみとともに飲むことがほとんどでした。日本の東西津々浦々で多様な珍味が生まれ、酒の味わいもこの味と絡み合ってそれぞれの地域の特徴が生まれてきました。

日本の夏は高温多湿なので、食材保存法も燻製より、塩を加えて発酵させる塩辛（しおから）やなれ鮓（すし）※などの魚介加工物が発達しました。したがって、酒の肴も塩辛いものが多く、塩や味噌だけで簡易に酒を飲むこともありました。塩分が多い肴と旨みのある酒とは、よくあいます。

日本食は素材の特徴を生かした調理法が多いですが、そこでは調味料も独自の発達をとげています。基本調味料の「醤油」「味噌」「米酢」「みりん」といったものは、すべて麹を利用した発酵調味料です。特に醤油、味噌は日本酒同様に各地域で独自のものがはぐくまれ、郷土料理の味覚の中心となっています。発酵食品を多用していることと油脂分をほとんど使わないことが、ユネスコの無形文化遺産に登録された「和食　日本人の伝統的な食文化」の特徴です。



日本人が好んで食べる魚は、いわゆる洋食といわれるものよりミネラルやカルシウムが多く含まれます。日本酒は、これらの調味料やミネラル分等との相性がよく、生魚の臭みを隠すマスキング効果にもすぐれ、飲むだけでなく調味料としてもたくさん使われています。こうしたことから日本酒と和食はとても相性がよいのです。

また現在の日本酒の持っている旨みや多様化した酒質は、日本のさまざまな料理だけでなく、油脂の多い肉料理をはじめ世界各国の多様な料理をも受け止めて、料理との相性の幅もより広がっています。

※　魚を塩漬けにしてそれを麹か飯で漬け込んだもの。
なかには二年・三年ものもある。

伝統行事と深く関わる日本酒

伝統的な神道は、自然崇拝と祖霊信仰に基づいた多神教で、八百万の神々が全国各所に存在しています。農耕文化を基盤とした日本は稲作の北限の地でもあります。温度、日照、風雨など、耕作に厳しい気候条件もある中で年に一回収穫される米は貴重な主食材でした。豊作を喜び、米を使って酒をつくり神様にお供えして感謝することは太古より行われてきました。

神様へのお供えものは神饌と呼ばれ、地域によりいろいろな産物のお供えものがありますが、欠かせないものは御酒（米を発酵させてつくる酒）、御飯（洗米や白飯）、御餅（米を搗いた丸餅）の三種類で、どれも原料には米が使われています。現在でこそ主食の米は、年中食べることができますが、昔は米に雑穀などの畑作物を混ぜた糅飯がふだんの主食であり、冠婚葬祭などハレの日にだけ米一〇〇%の食事を摂ることができました。とくに、この貴重な米をふんだんに使い、手間をかけてつくった日本酒は、お供えものの中でももっとも重要な位置を占めてきたのです。人々は、祭礼のときに神様に御酒を供え、それを一緒に食することにより神との一体感を持ち、加護と恩恵が得られるとして、今日にも受け継がれています。



現在でも、伝統的な行事では、神様を身近く招いて酒でもてなすかたちが随所に残っています。たとえば、新しく建物を建てるときには地鎮祭という行事が行われ、日本酒が供えられ、土地に撒かれ、そして振る舞われます。また、明確な四季のある日本では、季節の節目に節供という年中行事があります。最近ではかなり簡略化されてしまいましたが、三月は桃酒、五月は菖蒲酒、九月は菊酒といった季節の花を酒に浮かべ愛でる習慣がありました。邪気を払い、長寿を祈願して飲んだのです。また、お正月には屠蘇と呼ばれる十種類ほどの薬草と清酒を混ぜたお酒を飲み、一年の無事を祈る習慣が伝わっています。これからも季節折々の変化を感じとりながら、老若男女を問わず酒で祝い、絆を固める行事を大事にしていきたいものです。

約束事に欠かせない日本酒

日本の社会では、古くから人と人が特別な関係を結ぶときに酒を介在させることが多くあり、現代社会にもそれが伝わっています。儀礼のなかでもっとも一般的なものが「三三九度（さんさんくど）」と呼ばれる「盃事（さかずきごと）」で、大小三種類の盃に酒を注ぎ、それぞれを三口で飲みます。より慎重を期すと言う意味で回を重ねるのですが、そこには縁起のよい三という数が選ばれています。とくに、結婚式のときに神前で結婚を誓う盃事がよく行われています。結婚式以外にも、かつては他人同士が兄弟、親子同様の関係を結ぶときの「固めの盃」という習慣もあり、盃をかわすという言葉は欧米社会の契約を象徴するような意味を持っています。特別な契約でなくとも、「一緒に酒を飲んだことがある」は、「同じ釜の飯を食う」と同じ意味で、親しい人間関係を表します。

日本の宴会では「今日は無礼講でいきましょう」という台詞（せりふ）をよく耳にしますが、これは、上下の隔たりなく酒宴を楽しむことを意味し、人間関係を深めるために行われます。現在に伝わる酒宴の席では、はじめに主催者や主賓から乾杯の発声と言われるあいさつが行われることが通例です。この「礼講」をすませて、はじめて無礼講に入るのです。その乾杯の発声では「みなさまのご健勝を祈念して……」という言葉がよく使われます。



「祈念」という言葉は、神様に祈るということを意味すると同時に、本来行うべき盃事、すなわち伝統的な礼講を「乾杯」という行為に象徴させて、その会の主旨の確認を簡略化したものである、と言えます。ゆえに「乾杯」のときには、日本酒を使うことが望まれます。

もともと、祝い事だけに限らず、葬儀・仏事などの席でも日本酒が飲まれることが通例でした。故人を偲んで日本酒を飲み、故人と最後のお別れをして飲む。日本の生活の喜怒哀楽のなかには、日本酒は欠かせないものだったのです。

贈答文化と日本酒

日本酒は、何かにつけ人々に好んで飲まれたのはもちろんですが、古くから贈答品としてのやりとりも盛んでした。まずは、人々から神様へのお供えものとして酒が欠かせません。正月、祭礼などのときに酒をお祝いとして持ってゆきますが、そのときも「御神前に」とか「御仏前に」という言葉を添えていたものです。まずはお供え、その後にお下がり※として、神人が一体となりそのお酒で饗宴が行われるのです。つまり、ハレの日の贈答品としても欠かせないものが日本酒なのです。

また、お見舞いやお悔やみにも日本酒が古くから使われてきました。特に火事、災害などのときのお見舞いには日本酒が欠かせません。火事や災害のときには近隣の人々が片づけなどを大勢で助け合う習慣があるからです。その人々をもてなし、浄めるために日本酒が使われるのです。したがって、火事や事故の見舞い品としても日本酒を届けるという風習が定着しました。

そして、もうひとつが日本独自の夏の「お中元」、年末の「お歳暮」というギフトです。これは、お世話になった方へのお礼の気持ちを込めて贈るものです。江戸時代に中元、歳暮の習わしがはじまったときは、部下から上司へ感謝の気持ちを込めて届けるというものでした。そして、それを受けた上司は「倍返し」の贈り物を返したものです。やがて上下関係とは無関係に広く行われるようになっていきましたが、ここでも中心となってきたのは日本酒です。



多種多様な物にあふれるようになった現代社会でも、お供え、お見舞い、中元・歳暮といった風習は日本社会に深く根ざして残っており、日本酒は変わらず贈答の中心的な商品のひとつとして存在感を発揮しています。

※　神仏にお供えした後の飲食物。

日本酒の発達と流通の関わり

もともと日本酒は、全国各地で地産地消の形でつくられていました。室町後期から江戸時代初期（十六世紀～十七世紀）にかけては、奈良、伏見、伊丹など近畿地方で徐々に酒造業の発達がみられましたが、その後江戸時代に大きく変化していきます。三〇〇年ほど平穏な幕藩体制が続いた間に、国内経済も著しく発展したからです。酒づくりは、幕府及び諸藩の免許制度により製造量・販売先が厳しく統制されていましたが、政治の中心であった江戸の人口は既に百万人を超え、そこで飲まれる膨大な酒の供給が求められるようになります。

江戸への酒の供給地として、現在の兵庫県の灘（なだ）が一大酒産地として成長を遂げます。関西地方は奈良時代からの酒づくりの技術の蓄積がもともとあった上に、灘の地は冬の寒気が厳しく酒づくりに適した気候でもありました。さらに、酒づくりに適した宮水（みやみず）と呼ばれる硬水が発見されます。経済の中心地の大坂にも近く、ここから江戸まで酒を運ぶための樽廻船（たるかいせん）とよばれる専用船を使った航路が設定されます。江戸時代を通じて日本列島を取り巻くようにいくつかの航路が設けられていきますが、酒を運ぶことが最初の目的でした。



江戸の陸揚拠点の新川には酒問屋街も形成され、東日本の酒流通の一大拠点となります。灘酒は江戸という都市住民の嗜好にあった酒づくりを行うことで発達を遂げ、日本を代表する大産地として成長します。この結果、江戸の町では年間を通して潤沢に日本酒が供給され、庶民にいたるまでいつでも日本酒を飲めるようになり、今日に至るまで単に酒といえば日本酒を指すようになりました。

明治時代に入り、物流の主力が鉄道へ移り、京都の伏見、広島の西条、福岡の城島など、外部への販売を主力とする酒蔵集積地も複数生まれました。現代では、品質管理の行き届いたトラック輸送が発達して、日本中で各地の酒を手軽に飲めるようになりました。現在の日本酒生産量の上位は、兵庫県、京都府、新潟県、埼玉県、秋田県、愛知県です。

國酒としての日本酒

現在の日本では、世界中の料理とともにビール、ワイン、ウイスキーをはじめとする世界中の酒を飲むことができます。そのなかには、各国の伝統的な料理や伝統的な酒類も多く、これらを食するときには、その持っている文化的な背景をお互いに尊重し理解し合うことが大切なのは言うまでもありません。

日本人の食生活も大きく変わってきておりますが、その中で従来からあった和食や日本酒の良さも再認識され始めています。同時に、和食や日本酒のもっている文化的意義、歴史的意味にも注目が集まり始めてきました。

日本酒が「國酒」として位置づけられているのは、「日本の風土の恵みである米と水でつくられていること」「日本の恵まれた気候風土によって育まれた麹菌を使う独特の技術であること」「長い年月の間、日本全国であまねく飲まれてきた歴史があること」「日本固有の信仰や年中行事や生活習慣と密接に結びついていること」「日本の津々浦々でつくられていること」などによります。ですから、國酒というものを大切にしていくことは、自国の文化にプライドを持つことに他



なりません。もちろんこれと同様に海外の文化、歴史、料理、酒類も尊重して、その相互理解を深めていくことも同様に大切です。

日本酒は、「ＳＡＫＥ」という言葉で外国の方々に認められつつあります。さらに最近では、「吟醸ＧＩＮＪＯ」「純米ＪＵＮＭＡＩ」などの単語も理解されるようになってきています。ここ数年は、日本酒の海外への輸出量も順調に増加しています。

私たちは、日本を代表する「民族酒（國酒）」としてますます世界に広げていきたいと考えています。