vinetur

# 初心者のためのアブサン入門：グラスの中で感じる味わいと、作法や神話にとらわれず水で薄める方法

アブサンのアニスとハーブの風味、冷水での薄め方、砂糖が不要な場合、そして見た目の変化だけでは飲み心地がわからない理由を解説します。

2026年11月12日（木）



アブサンは冷水をゆっくり加えると白く濁ることがあります。複雑な作法は必要ありません。 AIで生成された学習用イラスト。

アブサンは、力強い香りだけでなく、水を加えたときに見た目が変わることでも強い印象を与えます。ただし、理解するために複雑な作法は必要ありません。初めて飲むなら、どんな風味が期待できるか、冷水でどう薄めるか、砂糖を加える価値があるのはどんなときかを知っておくと役立ちます。

## アブサンとは何か、どんな味がするのか

アブサンは、ボタニカルで風味をつけた蒸留酒です。つまり、ベースとなるのは蒸留によって得られたアルコールです。伝統的なスタイルでは、ニガヨモギ、グリーンアニス、フェンネルが主な原料で、通常はこれらのボタニカルをアルコールに浸漬した後、混合物を蒸留します。浸漬とは、植物をアルコールに浸して香りを抽出することです。蒸留とは、混合物を加熱して蒸気を冷やし、再び液体として回収することを指します。こうした背景を知るとアブサンの特徴がわかりやすくなり

ますが、世界中のすべてのボトルが同じレシピに従う、あるいは唯一の普遍的な定義に当てはまるという意味ではありません。

グラスに注いでまず気づくのは、たいていアニスの風味で、そこにハーブの香りが重なります。だからといって、どのアブサンも同じように苦いとは限りません。砂糖を加えなくても、苦味が穏やかなものもあります。初めて飲む人は、強い苦味を想像するより、まずアニスとハーブを思い浮かべるとよいでしょう。

アブサンを特定の色だけで捉えるのも適切ではありません。無色透明のものもあれば、緑色のものもあります。伝統的な緑色のタイプの中には、カテゴリー全体に共通する固定の規則によるのではなく、後からボタニカルを浸漬することで色がつくものもあります。そのため、色だけでは味わいや適切な飲み方は判断できません。

期待できること、決めつけるべきでないこと

グラスの中で最もよく感じられるもの

アニスが中心で、ハーブの香りが重なる風味。

アブサンは無色透明の場合も緑色の場合もある。

一律の決まりではないこと

すべてのアブサンが同じように苦いわけではない。

色だけでは風味や品質は予測できない。

## 注ぐ前に、アルコール度数を確認し、グラスと水差しを用意する

ボトルを開ける前に、アルコール度数を確認しましょう。アブサンはアルコール度数が高いことがあり、ボトルによってかなり差があります。度数は飲料に占めるアルコールの容量比を示すため、注ぐ量や後から加える水の量を決める際に意識しておくとよいでしょう。

初めて試すときは、目分量ではなく、グラスに注ぐアブサンの量を計るのが賢明です。ボトルや好み、飲む場面はそれぞれ異なるため、万人に共通する提供量を決める必要はありません。ただし、量を計れば、アルコール度数の高い香り豊かな蒸留酒を水やワインのように扱ってしまうのを避けられます。

家庭で楽しむなら、専門的な器具は必要ありません。水で薄めた後の飲み物が入る余裕のあるグラス、簡単な計量器具、水を少しずつ加えられる水差しなどがあれば十分です。伝統的な提供に使われる穴あきスプーンや給水器を後から使ってみたくなれば使えますが、アブサンを適切に準備するために必須ではありません。

初めて提供する前に

- ボトルのアルコール度数を確認する。
- グラスに注ぐ量を計る。
- 薄めた飲み物が入る余裕のあるグラスを使う。
- 水をゆっくり加えられるよう、水差しなどを手元に用意する。

## 砂糖を加える場合も加えない場合も、冷水での作り方は簡単

まずはシンプルな方法がいちばんです。最初にアブサンを計ってグラスに注ぎます。次に冷水をゆっくり加えます。目安として、アブサン1に対して水を3〜5の割合で加えます。「割合」とは同じ容量の単位を使うという意味です。たとえば、アブサンを1杯分、水を3杯分ということです。この比率は提供時の目安であり、厳密な公式でも、安全な飲み方を示すものでもありません。

水を少しずつ加えると、飲み物の変化を見ながら、自分にとって味のバランスがよいところで止められます。ボトルのアルコール度数が特に高い場合や、より穏やかな風味が好みの場合は、水の割合をこの範囲の上限に近づけるとよいでしょう。

砂糖を加えるかどうかは自由です。実用的なのは、まず水で薄めたアブサンを味見し、その後で本当に砂糖を加えたいかを決めることです。そうすれば、そのままでもおいしいと感じるかもしれないのに、習慣で甘くしてしまうのを避けられます。アブサンによって苦味の強さもアニスの風味の強さも異なるため、この点を覚えておくとよいでしょう。

甘くしたい場合も、特別な道具は不要です。好みの量の砂糖を加え、溶けるまでかき混ぜます。伝統的な提供で使う穴あきスプーンは、角砂糖を載せて水を通すためのものですが、これは方法のひとつにすぎず、アブサンを楽しむための条件ではありません。大切なのは、甘さが好みに合い、ハーブの風味を完全に覆い隠さないことです。

## 水を加えると白く濁る理由

アブサンに水を混ぜると、透明な状態から乳白色やオパールのような色合いに変わることがよくあります。この変化は「ルーシュ」と呼ばれます。物理的な理由によるもので、水とアルコールのバランスが変わると、香りを構成する油分の一部がそれまでと同じように溶けた状態を保てず、微細な液滴となって分散します。その液滴が光の通り方を変えるため、グラスの中が白く濁って見えるのです。

ただし、濁りの強さはいつも同じとは限りません。温度など提供時の条件が影響するため、同じボトルから注いでも見た目がまったく同じになるとは限りません。興味深い見た目の手がかりとして捉えるのがよく、飲み物が合格すべき試験のように考える必要はありません。

濁りが強いからといって、品質が高いと自動的に証明されるわけではありません。濁りが弱くても、問題があるとは判断できません。ルーシュはグラスの中で起きていることを説明する現象ですが、製品を普遍的に評価する指標ではありません。実際の飲み心地を判断するうえでより重要なのは、香りのバランス、好みに合わせた加水、そしてゆっくり飲み続けたいと思える仕上がりかどうかです。

ルーシュからわかること、わからないこと

水とアルコールのバランスが変わると、香りを構成する油分の一部が微細な液滴となり、オパール状や乳白色に見える。

濁りの強さは変わることがあり、それだけで品質の良し悪しを普遍的に示すものではない。

## 火を使う必要はなく、特別な幻覚作用もない

実用的で無理のない飲み方をしたいなら、冷水を使い、火は使わないようにしましょう。記録に残る伝統的な提供方法は、好みに応じて砂糖を加えながらアブサンを水で薄めるもので、火は必要ありません。一部の場所では、見せ物として火を使う方法が広まりましたが、必須の手順ではなく、飲み物を「活性化」させるために火を使う必要もありません。

もうひとつ、よく繰り返される説を整理しておきましょう。アブサンには特別な幻覚作用があるというイメージは、歴史的なサンプル13点を分析した結果によって裏づけられていません。この分析では、検討対象の成分のひとつであるツヨンに基づく説明に疑問が示され、その評判についてエタノール、つまり飲み物に含まれるアルコール以外の原因は見つかりませんでした。このことは神話を現実的な大きさに戻す助けになりますが、アブサンが無害だという意味でも、存在するすべての製品について説明するものでもありません。

## 水で変わるのは濃度であり、アルコールそのものではない

水を加えると混合物の濃度は下がり、口当たりも穏やかになることが多いものの、グラスに注いだアブサンにすでに含まれているアルコールが取り除かれるわけではありません。一定量をグラスに計って注いだなら、その後に水を加えて全体の量が増えても、アルコールの量はそのままです。したがって、味わいが穏やかになったからといって、計量した直後よりグラスの中のアルコールが少なくなったわけではありません。

大切なのは、この違いをはっきり理解しておくことです。薄めることとアルコールを取り除くことは同じではありません。アルコールを摂取することに完全なリスクフリーはなく、水をたっぷり加えてもアブサンはアルコール飲料です。運転前、妊娠中、または服用中の薬と相互作用するおそれがある場合は飲んではいけません。ゆっくり適量を楽しむものとして扱えば、無理に飲み比べるより、アブサンをよく理解できるでしょう。

| 水を加えると変わること | 変わらないこと |
| --- | --- |
| 混合物の濃度が下がり、通常は口当たりが穏やかになる。 | すでに注いだアブサンに含まれるアルコールは、グラスの中に残る。 |
| 飲み物の全体量が増える。 | 味わいが穏やかになっても、アルコールが少なくなったとは限らない。 |
| ゆっくりと適量を楽しみやすくなる。 | 飲み物が無害になるわけでも、リスクがなくなるわけでもない。 |