

# 酢

vinegar



日本に酢づくりの技術が中国から伝わったのは4~5世紀、酒を造る技術とともに米酢の醸造技術が伝えられたとされ、高貴な人の間で重宝されていました。酢が調味料として一般に広まったのは江戸時代になってからです。酢の製法が全国各地に広まり、それとともに酢を使った料理がたくさん生まれました。

## 酢の成分

酢の主成分は酸味のもとである酢酸やクエン酸、グルコン酸、りんご酸、酒石酸などの有機酸です。また、黒酢や香酢、もろみ酢など種類によって含まれる成分がそれぞれ異なり、色や味わい、風味、旨みなども異なります。

## 酢の効果

- 疲労回復効果**…酢に含まれる酢酸やクエン酸が、クエン酸回路の働きをサポートすることで、乳酸が分解され疲労回復につながります。
- カルシウムの吸収を良くする**…酢の主成分である酢酸には、カルシウムを体内に吸収しやすくする働きがあります。
- 血圧を下げる効果**…毎日、酢を摂り続けることによって、高血圧の人には血圧低下効果があることがわかりました。また、酢を活用することでおいしさを保った減塩が可能となります。
- 内臓脂肪を減らす効果**…酢は毎日摂ることで、内臓脂肪を減らす働きがあることがわかってきました。

その他、食欲増進、消化吸収を助ける、防腐・抗菌作用、腸内環境の改善などがあります。

## 酢の種類 〈醸造酢〉



### 穀物酢

小麦、米、コーンなど、数種類の穀物を原料としてつくられる酢で、くせがなく、さっぱりとした味わいが特徴。



### 米酢

米を原料とした酢で、米の甘みやうまみを生かしてつくられるため、酸味がまろやか。



### 黒酢

もち米や玄米などを原料とし、長期間熟成してつくられる酢。色が濃く、濃厚なうまみと甘みがある。



### ワインビネガー

ぶどうの果汁を発酵させてつくられる酢で、フルーティな香りと強い酸味が特徴。ワイン同様に赤と白がある。



### バルサミコ酢

ぶどうの果汁からつくられる果実酢。たんでじっくり熟成させるため、酸味だけでなく、独特のうまみと甘み、芳醇な香りを持つ。



### リンゴ酢

りんごの果汁を発酵させて造られます。さっぱりとした爽やかな味わいとりんごの甘い香りが特徴です。



- 酢の酸味は胃や食道を刺激するため、空腹時の飲用は避けてください。料理や飲料に入れて摂ることをおすすめします。お酢の種類によるものの、毎日約大さじ1杯(15ml)を目安に摂取すると良いといわれています。



今月のレシピ

## 豚しゃぶの酢みそだれ

### 【材 料】(2人分)

- 豚肉(しゃぶしゃぶ用)…150g
- レタス……………適量
- 新玉ねぎ(スライス)…適量
- ミニトマト…………適量

### ☆酢みそだれ

- みそ……………大さじ2
- 酢……………小さじ2
- みりん…………大さじ2
- 砂糖……………大さじ1
- 酒……………大さじ1

### 【作り方】

- ①沸騰した湯に、薄切りの豚肉をしゃぶしゃぶ状に火を通す。
  - ②小鍋に、Aのみそ、酢、みりん、砂糖、酒を加え、火にかけ、少し煮詰める。煮詰め過ぎないように、サラサラの状態まで火を止める。
  - ③お皿に野菜と①の肉を盛り付け、豚肉に酢みそだれをかける。
- \*酢みそだれにからしや一味などを加えて味の変化を楽しんでください。

参考：酢成分情報わかさの秘密、日本自然発酵、タマノイ酢、飯尾醸造、オレンジページ Web