

# お酢について

お酢は塩と並ぶ人類最古の調味料です。日本にお酢の醸造技術が伝わったのは4～5世紀頃とされています。お酒を造る技術とともに、中国から伝わりました。

一般にお酢と呼ばれているものは、糖質を含む食材を原料として、それをアルコール発酵させた後、酢酸発酵させて作ります。

お酢の種類は原料や製造方法の違いにより、味や香りに特徴が現れます。お酢の主原料は様々ですが、アルコールを造る物質(でんぷん質または糖分含む物質)であれば何からでもお酢を造ることができます。ですので、日本だけではなく世界中に、その土地の風土や気候にあった農作物を原料とする様々なお酢があります。

## 主なお酢の種類

**米酢**……………酸味、コク、旨味のバランスが良い。日本料理の定番であるが、和洋中どの料理にも合う。

**穀物酢**……………さっぱりとした癖のない味わい。漬物をはじめ、どんな料理にも合い、一般家庭で広く用いられている。

**黒酢**……………旨味が強く、まろやかな味わい。醤油など他の調味料とも相性が良い。

**りんご酢**……………りんご果汁をアルコール発酵させて作られる。酸味がまろやかなので、飲用としても人気。

**ワインピネガー**…ワインから作られる酢。ワイン同様、赤と白があり、料理によって使い分けるとよい。どちらもキリッとした酸味が特徴で、フランス料理の定番である。

**バルサミコ酢**…主にイタリアで、ワインを長期熟成させて作られる。酸味と旨味、コクのバランスが素晴らしく、肉料理、デザートに向く。

## 酢の効果・効能

### ～調理効果～

#### ・お肉を柔らかくする

酸性で働くたんぱく質分解酵素により、お肉が柔らかくなります。マリネや煮込み料理など、肉料理ともお酢の相性は良いのです。

#### ・魚の臭みをとる

魚の臭みの素は、トリメチルアミンという成分で、これが分解されてメチルアミンという魚腐敗臭となります。お酢はこのトリメチルアミンに作用し、酢酸トリメチルアンモニウムとなり、臭いを素から断ちます。2～3倍に薄めたお酢で魚を洗うと効果的です。

#### ・脂っこい料理に

お酢には油の粒子を細かくして、脂っこさを和らげる働きがあります。脂身の多い肉、煮物やラーメンに加えると、さっぱり美味しく食べられます。

#### ・素材の色を鮮やかに

ごぼうやレンコンは、酢水にさらしたり、お酢を加えた湯で茹でると白く仕上がります。お酢は酸化酵素の働きを抑え、褐変を防ぎます。また、ごぼうやレンコンに含まれるフラボノイド色素というものに働きかけ、白く保つことができるのです。

#### ・減塩効果

同じ濃度の塩水でも、お酢を加えることで、より塩辛く感じる事が知られています。このことから、お酢を使うことによって、塩分が控えられ、しかも美味しく調理することができます。

## ～健康効果～

### ・便秘改善

お酢には胃酸の分泌を促す作用があり、胃酸やお酢の成分そのものが胃や腸を刺激して、ぜん動運動を活発にするとされています。さらに、お酢には腸内の善玉菌を増やすことで、便通の改善効果が期待できます。

### ・疲労回復

仕事や運動の後に疲れを感じるがありますが、この原因の一つは体がエネルギー不足になっていることにあります。

お酢を摂ることで、酢の成分である酢酸およびクエン酸がエネルギーを生産する過程に入り、迅速かつ効率よくエネルギーを生産することができ、エネルギー不足の解消に効果があります。

### ・内臓脂肪を減らす

お酢を継続的に摂ることで、内臓脂肪が有意に減少することが臨床試験でも実証されています。

### ・血中脂質低下

お酢には血液をサラサラにする血液浄化作用があり、生活習慣病予防だけではなく、血栓症など重篤な病気を未然に防ぐ効果もあります。

### ・高血圧抑制

酢に含まれる酢酸は血管を拡張させる作用があると考えられるため、高血圧の方の血圧低下作用も期待できます。

### ・食欲増進

酢のさっぱりした酸味が、味覚や嗅覚を刺激し、唾液や胃液の分泌を促し、食欲増進作用への手助けをします。

## !!お酢を使った万能調味料レシピ!!

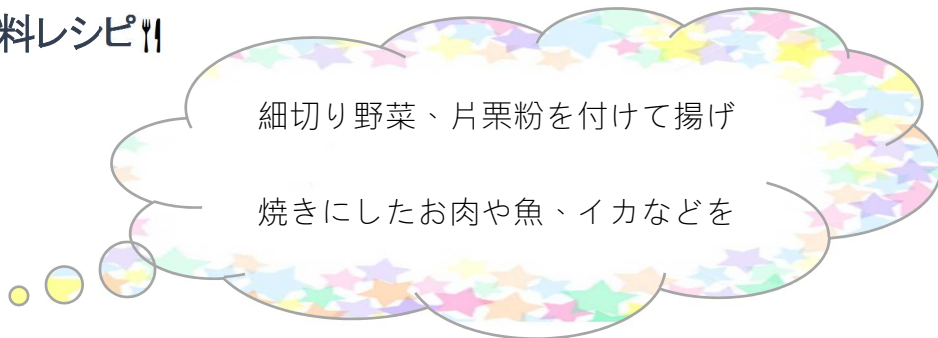
### 南蛮だれ

水 大さじ 4

醤油、酢 各大さじ 2

砂糖 大さじ 1

輪切り赤唐辛子 適量



細切り野菜、片栗粉を付けて揚げ

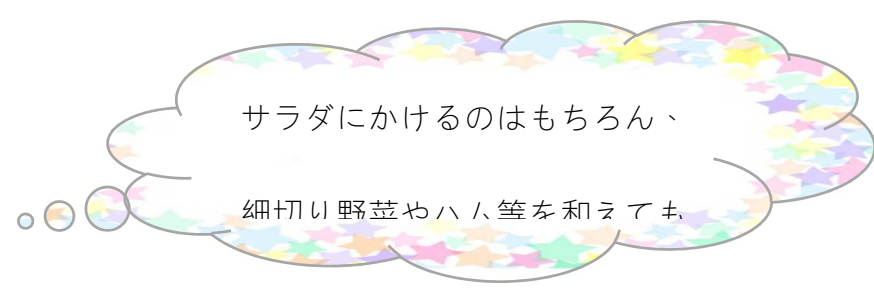
焼きにしたお肉や魚、イカなどを

### 中華ダレ

醤油 小さじ 3

ごま油、砂糖 各小さじ 1

酢 小さじ 2



サラダにかけるのはもちろん、

細切り野菜やハム等を和えても、

すりおろしニンニク 適量

豆板醤(あれば) 適量

ゴマソース

練りごま、醤油 各小さじ2

砂糖 小さじ2と1/2

酒、酢 各小さじ1

すりごま 小さじ3

豆板醤(あれば) 適量

