

さ し す 酢 で健康になろう！

酢は、昔から健康ブームの中心的存在です。アミノ酸や酢酸、クエン酸等が豊富なため、疲労回復や食欲を増進させる効果はよく知られています。料理では、炒め物、煮物、和え物、酢漬け、ドレッシング、ご飯や麺等、様々なメニューで活用されます。一言で「酢」といっても、穀物酢や米酢、りんご酢等、原料や製造方法は様々で味わいも異なり、使い方によって適した酢も異なります。今回は「酢」の特徴やはたらき、そしてレシピをご紹介します。

酢の歴史

紀元前5000年頃、古代バビロニア（現在のイラク辺り）発祥と言われ、ナツメヤシや干しぶどうから酢が造られたという記録が残っています。日本で酢が造られるようになったのは、4～5世紀頃で、中国から酒を造る技術と共に伝えられましたが、一般に広まったのは江戸時代から。酢の製法が各地に広まり、酢を使った料理が多く生まれました。代表的なものがお寿司です。その後も酢は、私達の食生活にとって、大きな存在となっています。



江戸時代のお寿司のネタは、エビ、コハダ、白魚、たこ、いか、たい、アナゴといったものが多く、シャリは赤酢を混ぜたもので、今の寿司の2～3倍の量だそうです。

食べごたえあるわね！



酢の分類

酢酸を主成分とする酸味調味料「食酢」は、大きく①醸造酢（米や麦等の穀類や果実、さとうきび等を原料に、アルコール発酵させた後に酢酸発酵させて製造したもの）と②合成酢（氷酢酸や酢酸を水で薄めて、砂糖類や調味料を加えて製造したもの）に分かれます。合成酢は、生産量が少なく業務用として出回っています。

一般に「酢」と言われる①醸造酢は、【穀物（米・小麦、酒粕・コーン等）が主原料のもの】と【りんごやぶどう等の果汁が主原料のもの】があります。それぞれの特徴を見ていきましょう。



※「三杯酢」「ポン酢」「すし酢」のように、食酢に醤油、砂糖、香辛料等を加えて味を調整したものは加工酢といい、食酢とは区別されています。

穀物が主原料



穀物酢

米、小麦、とうもろこし等を用いて造った酢で、最も一般的な酢。熟成期間が短いため、香りが少なくすっきりとした酸味が特徴で、普段使いに向く。加熱の影響はなく、肉や魚の煮物料理に合う。



米酢

米のみを主原料とした酢。米の甘みや旨味により、酸味がまろやか。和食との相性がよく、とくに酢飯に使われる。加熱すると香りが飛ぶため、すし飯、酢の物、南蛮漬け等、加熱しない料理に向いている。



黒酢

米、玄米、大麦等を原料として長期間熟成させることで黒褐色に仕上げた酢。熟成期間が長いほど黒色が深く、コクがある。アミノ酸は他の酢に比べ非常に豊富で、疲労回復効果が期待できる。香りが強くなめらかなため、中華や魚介料理、飲み物に向く。



玄米酢

玄米から造られた酢。玄米のぬか層に含まれるビタミンやミネラルを含むため、褐色になり、独特の風味とコクがある。クセは少なく、やわらかな酸味をもつ。和食の煮物や中華料理、はちみつを加えた飲料にも合う。

他に、香酢、きび酢、赤酢等

果汁が主原料



りんご酢

りんご果汁を主原料とした酢。他の酢に比べ、余分な塩分を排出するカリウムが豊富。酸味が抑えめで、さっぱりとした爽やかな味わいが特徴。野菜と相性がよいため、ドレッシングや手作りドリンクによく合う。



ワインビネガー

ぶどう果汁から造られる酢。フルーティな香りと強い酸味が特徴。くせのない白ワインビネガーはドレッシングやマリネの味付けに、少し渋味のある赤ワインビネガーは肉の煮込み料理に向いている。



バルサミコ酢

ぶどう果汁を3～7年熟成させて造る。そのためコクのあるまろやかな酸味に加え、独特のうま味と甘みがある。ドレッシングやマリネの他、肉料理等で火を通して酸味を飛ばすことで深みが強調され、とても香り高くなる。

他に、柿酢、ブルーベリー酢等

酢は炒めたり煮たりそのままでも、いろんな料理に使えるわね！でも「黒酢」「ワインビネガー」... レシピに書かれていても常備していないことが多いわ。何かいい方法ないかしら？



これで代用しましょう！



黒酢

酢大さじ1+ウスターソース小さじ1/4

りんご酢

酢と果汁100%りんごジュースを4:1で配合

バルサミコ酢

ウスターソースと黒酢を1:1で配合

白ワインビネガー

穀物酢や米酢（白ワインを少し足してもOK!）

赤ワインビネガー

赤ワインのみ又は赤ワイン・穀物酢・ウスターソースを4:1:2で配合

酢のパワー!

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が豊富で、下のような働きがあります。

健康



疲労回復を促す

酢に含まれるクエン酸が、疲労物質である乳酸を分解して疲れをとる。

食欲増進

酢のさっぱりとした酸味が味覚や嗅覚を刺激し、唾液や胃液の分泌を促す。

カルシウムの吸収を促す

カルシウムは吸収されにくいですが、酢の主成分である酢酸は、カルシウムの吸収を高めてくれる。

腸内環境の改善

酢に含まれるグルコン酸は、腸内の善玉菌のエサとなり、善玉菌を増やし、腸内環境を整えてくれる。

塩との相互作用で、減塩効果

酢には、塩分を感じやすくさせる効果があり、少ない塩分でも美味しく感じられる。逆に酸味が強いものに塩や砂糖を足すと酸味が緩和される。

生活習慣病の予防

酢を継続的に摂ることで、糖の吸収を穏やかにし血糖値の上昇を緩やかにする、血圧を上昇させるホルモンを穏やかに抑制し、血圧の上昇を抑える、また内臓脂肪の減少が期待されている。血圧や疲労回復、内臓脂肪の減少に関しては、トクホや機能性表示食品もある(関与成分は酢酸)。

酢をそのまま飲むと、胃や喉を傷めることがあります。水やお湯、炭酸水等で割るのもおすすめ。少しはちみつを加えると、飲みやすくなります。酢を摂るなら、1日大さじ1~2杯程度に。(大さじ1杯:穀物酢4kcal、黒酢8kcal)

調理



素材の色を保つ

ごぼうやレンコン等アクの強い野菜は酢水にさらすことで、渋みやえぐみ、苦味を抜くことができ、また消化酵素の働きを抑え褐変を防ぐため、そのまま素材の色を保てる。



細菌の増殖を抑える

酢の主成分である酢酸には強い殺菌力がある。酢漬けやドレッシングは、塩や砂糖の防腐力も加わり長く保存できる。ただし酢を薄めてしまうと殺菌力が弱くなる。

ぬめりを取り除く

芋類や魚介類のぬめりを取り除きたい場合は、1:1の酢水で洗うとよい。

魚の臭みを取る

酢の消臭効果を利用して、切り身の魚を酢水(2~3倍の水で薄める)にさっとくぐらせてキッチンペーパーで水気を取る。

たんぱく質を固める

酢にはたんぱく質を固める作用があり、魚等の表面のたんぱく質を固め煮くずれを防ぐ。例えばポーチドエッグをつくる時に酢を使うと、白身が固まってきれいに仕上がる。

食材をやわらかくする



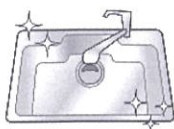
酢には、カルシウムを分解する作用がある。小魚に酢を加えて煮たり、揚げて酢漬けにすると、分解が進み一層やわらかくなる。肉も、それ自身のたんぱく質分解酵素が活性化して筋線維を分解するため、酢入りの調味料で肉を煮るとやわらかくなる。

油っこさをやわらげる



油の粒子の大きさがバラバラで不安定な状態のものが舌に触れると、油っこく感じる。酢はこの油の粒子を小さく均等にし、油っこさをやわらげてくれる。

台所



- 手についた、においやぬめりは、少量の酢を手にくすりつけた後洗うことで取れる。
- まな板等の調理器具を洗った後に酢で拭いたり酢の入った水につけておくことで殺菌効果が上がる。
- 酢を薄めてシンクにスプレーしてスポンジでさっとこすると、水あかがとれる。
- 生ごみにスプレーをすることで雑菌の繁殖を抑え臭いをカットできる。

といった使い方があります。



豚肉のしょうが酢焼き



酢+豚肉で、疲労回復におすすめ! ちょうどいい酸味でお箸も進みます。

【材料(2人分)】

豚薄切り肉… 200g

塩・こしょう… 適量

油…………… 大さじ1

- ④
- しょうが … ひとかけ(すりおろす)
 - 酢…………… 大さじ2
 - 砂糖 …… 大さじ1/2
 - しょうゆ … 大さじ1

作り方

- ① 豚肉は塩・こしょうをする。
 - ② フライパンに油を熱し、豚肉を両面焼いて肉の色が変わったら、合わせておいた④を加えて、調味料がとろっとなるまでからめる。
- ※トマトやキャベツなどのサラダを添えていただきます。

黒酢チャーハン

こしょうは多めで! 黒酢のほのかな酸味とコクが美味しい!



【材料(2~3人分)】

温かいごはん… 400g

油…………… 大さじ1

豚ひき肉 …… 60g

塩…………… 小さじ2/3

長ねぎ…………… 10cm

こしょう … 適量

しょうがみじん切り… 小さじ1

黒酢 …… 大さじ2

レタス …… 100g

作り方

- ① 長ねぎは粗みじん切り、レタスは一口大にちぎる。
- ② フライパンに半量の油を熱し、レタスを強火で炒め、塩を少々振り(分量外)、少ししんなりしたら取り出す。
- ③ フライパンに残りの油を入れ、ひき肉をほぐしながら炒め、肉の色が変わったら、長ねぎとしょうがを入れる。
- ④ 香りがたったらごはんを入れ、切るように炒める。塩とこしょうで味付けをし、黒酢を振ってレタスを戻し入れ、強火で手早く炒める。

お問合せ

今回掲載した内容などご質問がございましたら、おもてなし担当者宛 (omotenashi@so.tohoyk.co.jp) へ「医療機関または薬局名」、「ご連絡先」等ご明記の上、メールにてお問い合わせください。また、お問い合わせ頂いた内容につきましては、弊社営業担当者と情報を共有させて頂く場合がございますので予めご了承ください。