

暑さを乗り切る救世主！ステキな『お酢』の魅力

暑い時期にさっぱりとしたお酢を使った料理はいかがですか？
今回はお酢についてとりあげたいと思います。



お酢の歴史

日本にお酢の醸造技術が伝わったのは4～5世紀ごろで、お酒の醸造技術と共に中国から渡ってきたとされています。日本では現在の大阪府南部、和泉国で作られるようになったのが始まりとされています。当時は上流階級の高級調味料として、また漢方薬として珍重されていました。お酢が調味料として一般市民に広まったのは江戸時代からで、飯にお酢を混ぜて作る押し寿司やにぎり寿司が広まりました。

お酢を使った料理の中で最も古いといわれるものがお寿司であるとは知りませんでした。日本人の好きな食べ物ランキングで常に上位に君臨しているお寿司が長い歴史の中で常に日本人のお腹をおいしさで満たしているということは感慨深いです。

お酢の製造方法

みなさんはお酢がどのように作られるかご存知でしょうか。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、酢酸発酵させた液体調味料を指します。主成分は酢酸です。

発酵食品は腸内環境を整えることで有名ですが、お酢も実は発酵食品の一つだったのですね。

お酢の種類

お酢の種類は穀物酢、米酢、米黒酢、りんご酢やぶどう酢のような果実酢など原料別にたくさんあります。また、砂糖類・酸味料・うま味調味料等で味を調えた合成酢もあります。最近では水や炭酸で割ったりヨーグルトやアイスクリームにかけたりする「飲む酢」や「デザートビネガー」なども数多く売られていますがこれらは合成酢に分類されます。

世界のお酢

世界にはその土地の風土や気候に合った農作物を原料とするお酢があります。

韓国：麦酢　イギリス：モルトビネガー（麦芽）　フランス：ワインビネガー（ブドウ）

アメリカ：ホワイトビネガー（とうもろこし）　イタリア：バルサミコ酢（ブドウ）

フランスのワインビネガーとイタリアのバルサミコ酢はどちらも原料がブドウですが、味がどのように異なるのか、いつか食べ比べてみたいです。

お酢の効果

①**減塩**：お酢には塩味を引き立たせる働きがあるため、料理に使う食塩や醤油などの量を減らすことができます。酸味の刺激によって、少ない塩分でもおいしく感じるすることができます。当院での減塩食の栄養指導においてもお酢を使うことで食塩摂取量を減らすことをお勧めしています。ただし、ここでいうお酢とは「醸造酢」のことで、糖類や調味料が添加された「合成酢」には食塩が含まれる場合があるので注意が必要です。

②**防腐**：お酢の主成分である酢酸には細菌の増殖を防ぐ防腐効果があります。古くからピクルスやしめ鯖など食べ物の保存性を高める効果があることで重宝されています。暑い日が続く食品が傷みやすいこの時期に防腐効果のあるお酢を有効活用したいですね。

③**食べ物を柔らかくする**：煮物の際にお酢を加えると魚の骨やお肉などが柔らかく食べられます。

④**疲労回復**: お酢には有機酸がたくさん含まれており、運動後や疲れたときなどに糖分と一緒に摂ると疲労回復効果が期待できます。少し夏バテを感じたときにさっぱりとしたお酢料理で元気を取り戻していきたいと思います。

参考: 農林水産省HP <https://www.maff.go.jp/j/heya/sodan/2008/02.html>

ミツカンHP <http://www.mizkan.co.jp/osu-information/osu/what.html>

ここからは、暑い夏にぴったりなお酢を使った簡単レシピをご紹介します。手の込んだ料理は作れない(私のような)、という方でも比較的作りやすいものを選んでいたのでぜひ試してみてくださいると嬉しいです。

● 三色なます



材料

だいこん 1/8本、にんじん 1/3本、きゅうり 1本、
塩 小さじ1、酢 大さじ3、砂糖 大さじ2

🔪 COOK 作り方

- ① (野菜の分量はお好みで、余っている量でも大丈夫です) 野菜を縦4cm程度の千切りにする。
 - ② 切った野菜を塩でもみ、10分放置する。
(塩には野菜から水分を出す働きがありこれにより調味液が野菜にしみ込みやすくなります)
 - ③ 10分後野菜をよく絞って水気を切る。
 - ④ お酢と砂糖を合わせた甘酢液に野菜を漬け込み冷蔵庫で冷やす。
(夜作っておけば翌朝おいしく食べられます。砂糖の量はお好みで調整してください)
- ☆我が家ではお酢は「純米酢」を、砂糖は「きび砂糖」を使っています。皆さんもお好みで試してみてください。
- ☆野菜をパプリカやかぶ、白菜、玉ねぎなど家庭にある野菜で代用してもおいしく作れると思います。

● 酢玉ねぎ



材料 たまねぎ 適量 お酢 適量

🔪 COOK 作り方

- ① たまねぎを薄くスライスして空気に触れさせたまましばらく放置する。(玉ねぎは空気に触れることで辛味がやわらぎます。それでも辛味が気になる方は電子レンジで2分ほど温めると辛味が薄くなります)
- ② 容器にスライスたまねぎを入れ、お酢を加えて漬け込み冷蔵庫で3~4日寝かせる。

☆お酢の酸味がきついという方はお酢を入れる時にはちみつを大さじ1程度加えるとまろやかになります。

☆酢玉ねぎはそのまま食べてもいいですし、お刺身にのせてカルパッチョ風に、冷や奴に乗せてかつお節と共に、サラダにかけてドレッシング代わりになどいろいろ使えて便利です。

皆さんも、この夏はお酢を使った料理を食べて暑さを吹き飛ばしていきましょう。