



もうすっかり夏らしい暑さとなってきました。皆さま、いかがお過ごしでしょうか？この時期、この暑さで、食欲が落ちやすくなり、さっぱりしたものが欲しくなりませんか？簡単にさっぱりしたものが食べられるものにお酢があります。今回、そんな時に大活躍の“お酢”についてお話しします。

## 酢の種類について

お酢はまず原料をアルコール発酵させてお酒をつくります。その後、酢酸菌の働きによってアルコールが酢酸に変わる酢酸発酵し、お酢ができます。特徴を知っておくと、料理の幅が広がります。毎日の料理で使い分けてみてはいかがでしょうか。ぜひ、参考にしてみてください

種類	原料	味	用途
穀物酢	米・小麦 とうもろこし	すっきりした酸味 クセがない	なんにでも
米酢	米	米の甘味 まろやかさ	寿司・酢の物・和食
黒酢	米（熟成）	香りが強い 濃厚な味わい	中華・飲み物 肉魚料理
ワインビネガー	ワイン	酸味が強い 深み	ドレッシング マリネ
バルサミコ酢	ぶどう果汁 （熟成）	深みと甘味 香り豊か	洋風料理
りんご酢	りんご	酸味が少なめ さわやか	ドレッシング・飲み物

# 酢の働きについて



お酢には味付け以外にも様々な働きがあります。

## 防腐・殺菌効果

しめ鯖やピクルスのように  
保存性を高める

## 柔らかくする

魚の小骨を柔らかく  
食べやすくする

## たんぱく質を固まらせ身をひきしめる

魚を酢で洗ったりしめると、  
身が引き締まるとともに  
臭みもとれる

## 食材の変色を防ぐ

ごぼうやれんこんのあくが  
抜けて変色を防ぐ

## 料理の味を引き立てる まとめる

- 塩分を控えても味がぼやけず減塩にもつながる
- 油っこさを和らげる
- 大根おろしの辛味を防ぐなど

## 健康効果

- 食後の血糖値の上昇をゆるやかにする
- 内臓脂肪を減少させる
- 高めの血圧や中性脂肪を下げる
- 食欲が増進される
- 疲労回復を助けるなどと言われています

## 食材の色を鮮やかにする

紅生姜やみょうがの酢漬けは  
アントシアニンという色素が  
酸性になり赤色が引き立つ



## ★当院(苑)特製ところてんの作り方

ところてん (5人分)

天草 10g  
水 600cc  
酢 5cc

合わせ酢 (5人分)

酢 20cc  
みりん 25cc  
濃口 25cc

水の中によく洗った天草と酢を入れ、火にかけ、沸騰したら弱火にして40分煮る。  
布でこしてバットに流し冷蔵庫で冷やす。  
固まったら天つきでついて合わせ調味料と合わせ、葱を飾ってできあがり。



お酢は夏場の気温の高い時期には冷蔵庫での保存がオススメです。  
暑い日にところてんはいかがですか？

