



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) 合わせ酢 (5人分)

天草	10g	酢	20cc
水	600cc	みりん	25cc
酢	5cc	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。
固まったら天つきに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？

