

お酢は、紀元前5000年ごろにバビロニアで記録が残されている、人類が作った世界最古の調味料です。その後、中世からウスターソース、ケチャップ、マヨネーズなどの酢を使った複合調味料が登場しています。日本には3世紀ごろに、中国から伝わったといわれています。番外編では、そのお酢の効能にスポットをあてます。

よりおいしく、やわらかに。

チキン南蛮やさっぱり煮などにお酢を使うと、素材がやわらかくなる。うまみの素のアミノ酸によりおいしさもアップする。

カルシウムの吸収を助ける

カルシウムを体内に吸収しやすくする働きがある。また、お酢で煮れば小魚は骨まで柔らかくなり、食べることができる。

減塩効果

水2リットル＋スープの素顆粒38g
0.8%の塩分濃度。
水2リットル＋スープの素顆粒34g。
0.7%の塩分濃度。
濃度0.7%に、お酢小さじ1杯を加えてみて。旨みが出て、塩分も少なくてすむ。

疲労回復

お酢と一緒に砂糖をとると、エネルギー源が効率的に補充され、疲れを癒す。

色を鮮やかにする

生姜・みょうが → きれいなピンク色
カリフラワー → 白くゆであがる
ラディッシュ・紫キャベツ → 鮮やかな赤



食欲をアップする

腐敗を防ぐ

ハンバーグなどのひき肉料理に少量のお酢を加えて焼くといたみにくくなる。そしてよりジューシーになる。

臭み消し

仕上げにお酢を加えると魚のくさみがおさえられる。

ぬめりとり

里芋は2リットルのお湯にお酢大さじ2杯で4～5分湯がいてから水にさらす。貝類はお酢と水が同量の酢水で洗うとよい。

殺菌効果

キッチン用品の静菌に。

油料理に

油の粒子を小さくするのでさっぱり食べられる。

より白く

ごぼうやれんこんのアク抜き。お酢を加えてゆでると白く仕上がる。

さくさくのてんぷらを

小麦粉にお酢を加えると、からっとしたてんぷらになる。
衣500mlに大さじ1杯程度。

江戸前寿司とお酢の歴史：江戸時代に日本の食文化は成熟したといわれ、このときに合わせ酢が発達しました。江戸後期、華屋与兵衛がにぎりずしの大成者といわれ、ずし飯は今の2倍の大きさがあり、お酢の量は半分、塩が3倍の量で、かなりしょっぱいものであったといわれています。江戸前寿司を支えたのは酒粕酢（さけかすず）で、酒粕を原料にしたお酢で、赤みを帯び強いうまみと独特の香りが特徴です。その後、戦後の日本でGHQにより握りずしが日本最初の外食店として許可され、寿司屋の職人から色のつかないお酢の要望がでました。そこで開発されたのが、米を原料とした米酢でした。現代でも多くのプロが使っている寿司用の酢は米酢で、トップブランドの白菊は日本をはじめ世界でも広く愛用されています。職人専用のこのお酢は、この秋、500mlのボトルで一般の方が購入できるようにインターネットで限定発売されることになったそうです。興味のある方はお試してくださいね。

突然ですが、お酢に関するクイズです。

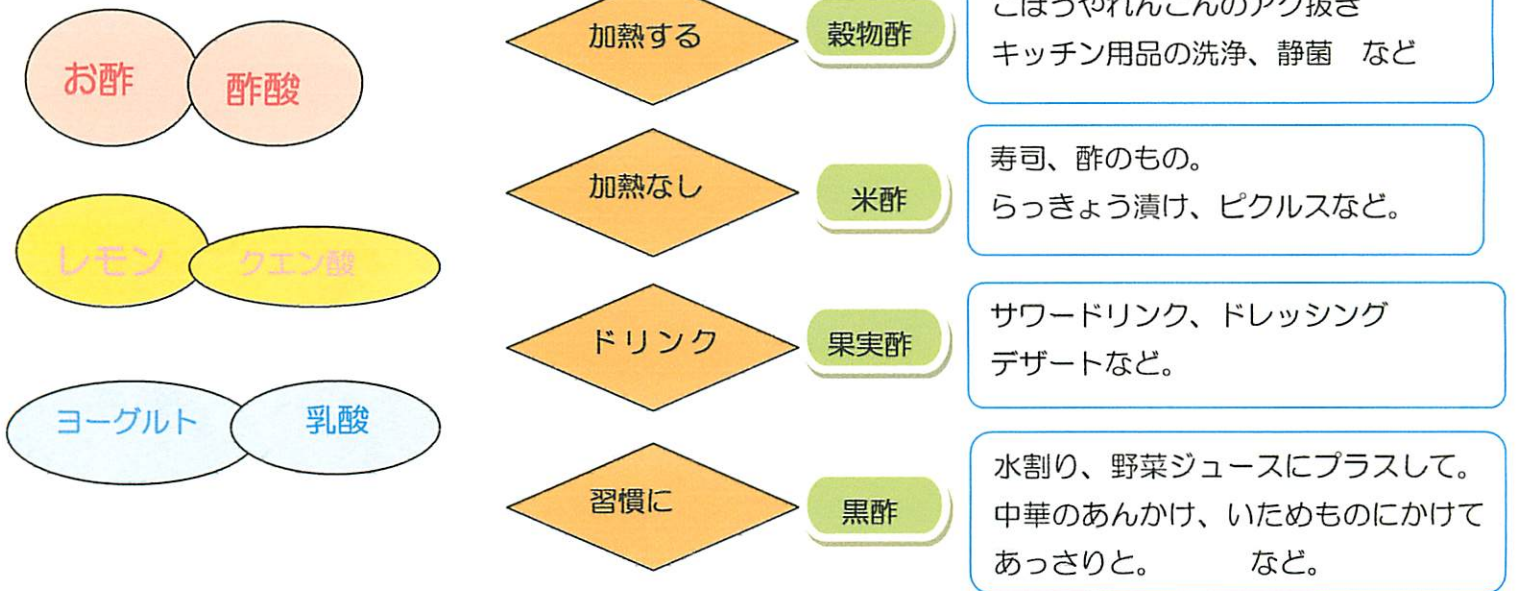
- Q1、お酢を飲むと体が柔らかくなる？
- Q2、お酢をペットボトルに入れると溶けてしまう？
- Q3、お酢の酸味はどれ？（酢酸、クエン酸、乳酸）
- Q4、お酢の仲間でないものはどれ？（米酢、黒酢、りんご酢、もろみ酢）
- Q5、イタリアで作られるお酢は、全てバルサミコ酢？

みなさん、答えはわかりましたか？ では、答え合わせをしていきましょう。

JASによる分類

分類		1リットル中の原料の使用量	酸度	
醸造酢	下記以外の醸造酢		4. 0%以上	
	穀物酢	米酢	穀物40グラム以上	4. 2%以上
		米黒酢	玄米180グラム以上	4. 2%以上
	果実酢	果汁300グラム以上		4. 5%以上
りんご酢		りんご果汁300グラム以上		
	ぶどう酢	ぶどう果汁300グラム以上		

酸味の成分は？



バルサミコ酢とは？

イタリアでも、原産地が限定されています。（エミリア・ロマーニャ州のモデナからレッジョ・エミリア地方で生産されたものだけ）また、風味や酸度などの構成成分なども規定されています。ぶどうの濃縮液（モスト）とワインビネガーを混合し樽で熟成させたものです。酸度が6%以上と高く、モストが入るため甘みととろみ感があり、煮詰めるとおいしいソースになります。

お酢を飲んで体は柔らかくなりません。その昔、日本にきたサーカス団がお酢ドリンクをのんで疲労回復をしていたそうです。それを見た人たちが、お酢を飲めば、彼らのように体がやわらかくなると勘違いをしたことが始まりのようです。また、ガラス容器に入っているのは、酸素の透過性の問題からで、ペットボトルにいれて溶けるからではありません。ガラス容器の方が酸素の透過性が低いため、賞味期限の問題からペットボトルは使いません。最後に、もろみ酢は、お酢の仲間ではなく、清涼飲料水の仲間になります。酸味はクエン酸で、柑橘系レモンなどと同じです。