



お酢と健康

～豊富な種類をお好みで使い分け～

暑い日には、さっぱりお酢の料理が食べたくなってしまうようです。お酢といえば、酢の物や寿司、南蛮漬けやマリネなど定番のメニューで調味料として使用されることが多いのですが、料理以外でドリンク酢としてもさまざまな商品が出回っており、手軽にお酢を取り入れることができるため女性を中心に人気が高まっています。ダイエット、健康効果についてもご紹介したいと思います。

★ お酢のバリエーション

食酢は人類最古の調味料といわれ親しまれてきました。原料や製造方法によってさまざまな種類に分類されています。

種類	原料	特徴	おすすめ料理
穀物酢	小麦粉など穀物	すっきり	料理全般
米酢	米	お米の甘味、まろやか	酢の物、マリネ、加熱しないで使用
りんご酢	りんご果汁	フルーティ、まろやか	ドレッシング、マリネ
黒酢	玄米	まろやか、深みあり、アミノ酸	中華
ワインビネガー	ワイン(ぶどう果汁)	酸味強い、ポリフェノール	サラダ、マリネ
バルサミコ酢	ぶどう果汁	熟成により深み、甘味あり	料理、デザート

★ ドリンク酢から人気のあるさまざまな酢

果実酢や黒酢などを飲みやすく、習慣的に取りやすくなるよう工夫されたさまざまなお酢があります。

- **黒酢**：はちみつなどをブレンドして甘さも控えめ。
- **果実酢(デザートビネガー)**：酵母や酢酸発酵した果実酢。または、果汁を発酵させた果実酢。
- **梅酢**：青梅を氷砂糖、酢と一緒に漬け込んだ手作り梅酢は、梅の健康効果と合わせて、優れている。
- **りんご酢**：ドリンク酢の場合、希釈して飲用。フルーティーでさまざまな料理にも活用できる。
- **調味酢**：酢をベースに調味されているため、料理が苦手な方も手軽に活用できるメリットがあります。
▶ ポン酢しょう油、すし酢、マリネ、甘酢、土佐酢など
- **酸味を抑えた酢**：すっぱいものが苦手な方、高齢者でむせが気になる方にも安心できる酸味を抑えた酢が販売されているのでぜひ、チャレンジしてください。

★ 報告されているお酢の健康効果

- * 料理の減塩効果、およびコクのある料理に酢を加えることでさっぱり感が得られ食べやすくなる
- * 内臓脂肪指数、体重、血中脂質の低下
- * 食後の血糖値抑制 等

さまざまな研究結果と健康効果が報告されています。

特定保健用食品では、酢酸が関与している成分として「高血圧が高めの方に」保健用途を表示している食品もあります。薬ではないため、料理に使用してヘルシーメニューを、あるいは習慣的にドリンクとして飲用するなど、健康のために適量のお酢を取り入れてみてはいかがでしょうか。

七夕まつり ケーキ寿司



材 料 直径12cm 1台分

ご飯 250 g
出汁昆布 10cm 1枚
すし酢 40ml

スライスハム 1/2枚
いくら 15 g
桜でんぶ 適量
人参 少量
きゅうり 1/3本

(干しいたけ甘煮)
干しいたけ 3枚
しいたけ戻し汁
砂糖 小さじ2
しょうゆ 小さじ1
塩 少々
オクラ 少量
卵 1個
油 適量

下準備

- ① お米は、出汁昆布を入れてすし用にやや硬めに炊き上げて、熱いうちにすし酢と合わせ冷ましておく。
- ② 人参は皮をむき星型で抜いて下茹でしておく。オクラはさっと下茹でして輪切りにする。
- ③ スライスハムを星型に抜く。
- ④ きゅうりは、うすくスライスし、塩をしてしばらく置き、水気を取っておく。
- ⑤ 卵はフライパンに油を引いて、薄く焼き、錦糸卵をつくる。
- ⑥ 干しいたけは洗って戻しておく。

作り方

- ⑦ 戻した干しいたけは、石突を取り、戻し汁に調味料を加えて煮詰め、粗熱が取れたらみじん切りにする。
- ⑧ ケーキ型の内側（底と側面）にクッキングシートを敷く。
1段目：すしご飯100gを敷き詰め上から軽く押して平らに仕上げる。次にきゅうりのスライスを円形の外側から中心に敷き詰める。
*** 外側を隙間なくきれいに敷き詰めることで断面がきれいになります。**
2段目：すしご飯80gを同様に敷き詰める。円の外側は、桜でんぶを隙間なく広げ、内側は干しいたけの甘煮を広げる。
3段目：すしご飯70gを同様に敷き詰める。
- ⑨ 3段目の表面に錦糸卵を敷き詰め、人参、オクラ、ハム、いくらを盛り付けケーキ様に仕上げる。