

アイデア次第！手軽に美味しく酢を食卓に

「お酢って体にいいっていうけど、酸っぱいのが苦手で…」
 「もっと手軽に酢を取り入れられる方法、ないかな？」
 今回は、内堀醸造株式会社の木田さんと、
 西濃エリア委員のみなさんが、「らくらくかんたん酢漬け酢」を
 使った料理のアイデアを交流しました。



「酢づくりは酒づくりから」にこだわりの

中央アルプスの山々に囲まれ、自然豊かな長野県上伊那郡にある内堀醸造株式会社。「酢づくりは酒づくりから」にこだわり、酢の原料の米を自社で精米して酒を造り、出来上がった酒（酢もろみ）を発行・熟成、手間をかけて丁寧に造る酢。これをベースに、だしや調味料を加えたものが『合わせ酢』です。漬けたり混ぜたり、かけたりするだけで、酢を使った料理が手軽にできます。家庭でも手軽に楽しく酢を食卓に取り入れたいという組合員さんの声にこたえ、様々な合わせ酢をつくっています。「組合員さんが家庭で味付けするのと同じ気持ちでつくっています」と内堀醸造の木田憲さんは話します。



やさしい酸味のまろやかな味

組合員さんによく利用される合わせ酢のひとつ、「らくらくかんたん酢漬け酢」。米酢に利尻昆布の一番だし、蜂蜜、砂糖を加えて味を調えたものです。ベースとなる米酢はツンとする感じが少なく、まろやかでさっぱりとした味。利尻産の昆布だしは、旨みをしっかりと利かせます。香りもよく米酢との相性も抜群です。蜂蜜を加えることで、口当たり良く、奥深い甘みがでできます。それぞれがバランスよく合わさり、野菜や料理の味を引き立てます。

夏野菜をたっぷり楽しんで

「らくらくかんたん酢漬け酢」は今の時期、らっきょう漬けに大活躍。もともと、らっきょう漬け用の酢だったので「いろいろな野菜を漬けてもおいしいよ」という組合員さんの声から「らくらくかんたん酢漬け酢」となりました。野菜を切って漬け込むだけで、さわやかな風味のピクルスが完成します。これからは夏野菜の季節。野菜を余すことなく使いたいときにもおすすめです。健康の味方とも言われる酢。手軽にできてヘルシーな酢漬けで大いに楽しみたいですね。

「らくらくかんたん酢漬け酢」の美味しい使い方おしえて

ドレッシングにも使えるんですよ

野菜を漬けるときにキムチのもとやカレーパウダーを溶いて加えると味のバリエーションが広がります。



やってみました！

帰ってから醤油ドレッシングを作りました。市販も便利だけど、手作りだと、酢の話題が家族にもできて食事が楽しめました。酢が健康に良いとはわかっていてもなかなか毎日とれないので、今回のようにお話を聞いたりと積極的に酢や健康に興味をもてます。



柳瀬さん

家族には内緒で、肉じゃがの最後の仕上げに酢をほんの少し加えてみました。美味しい美味しいと家族みんなが食べました。甘辛の濃い味付けが好きで我が家ですが、お酢が入っていると気持ち的に健康になれる気がしました。これからも味付けが変わらない程度にお酢を使っていきたいです。



丸薬さん

おいしいよ！我が家の酢の使い方

ドレッシングや甘酢焼きなど幅広いメニューに利用できますよ。フライパンで鶏肉や豚肉を炒め、最後に『らくらくかんたん酢漬け酢』を回しかけて照り焼き風にするのもおすすめです。

ポテトサラダの下味にはワインビネガーがおすすめ。じゃがいもをつぶしたら熱いうちに加えます。すし酢を使えば、昆布だしの効いた和風ポテトサラダに。



ミックスビーンズドライパックとツナ缶、タマネギやキュウリのスライスを三杯酢であえて30分おけばできあがり。以前、内堀醸造さんから教えてもらったレシピなの。

酢の保存はどうしたらいいの？

冷暗所での保管が基本です

米酢や穀物酢など他の調味料が入っていない酢は、シンクの下など涼しくて暗い場所へ。開封後も賞味期限まで使えます。合わせ酢は開封後は冷蔵庫で保管しましょう。

(カレードレッシング 2人分)
 オリエンタルベーシックカレー 大さじ1/2 (約3g)、サラダ油 大さじ3 (約30g)、らくらくかんたん酢漬け酢大さじ1 (約10g)、パセリ少々

- <作り方>
- ①カレーをスプーンなどで粒をしっかりとつぶします。
 - ②容器にサラダ油以外の材料を入れ、混ぜ合わせます。
 - ③サラダ油を加え、よく混ぜ合わせるとできあがり。

カレー味のドレッシング 子どもも喜びそう



酢って健康に役立つの？

酢は健康の強い味方！

- 1 疲労回復**
疲労物質である乳酸の発生を抑え、分解も促進。
- 2 食欲回復**
酸味が唾液の分泌を盛んにして消化を助けます。
- 3 カルシウムやビタミンの吸収をサポート**
ミネラルやビタミンは単独で摂るよりも、酢と一緒にの方が吸収しやすくなります。ビタミンCも酢で壊れにくくなります。
- 4 減塩効果**
酸が舌に刺激を与えて、塩味を強く感じさせます。その分、実際に使う塩の量を抑えられます。
- 5 高血圧を改善**
酢の成分が細胞に入ると、血管を広げる作用のある物質が出ます。血管が広がると血流がよくなり、血圧は下がります。

酢について
 料理をしながら
 学習交流しました



らくらくかんたん酢漬け酢 (900ml)
 企画予定▶ 23・24・25号
 通常 398円



◀木田さん