

酢でおいしく 酢で元気に。

料理 食品衛生学 食生活学 食品微生物学 食品化学
監修 山本 浩二

1月号で読者の皆さんに酢の使用状況をうかがってみたいと、さすがにお料理好きらしく、よく使っているからという声も、中には、「案外使いこなせない」という声も。酸味をつけるだけの調味料と思いがちですが、酢は調理に役立つさまざまな力を合わせもっています。

今回はそんな「酢の力」に着目

しながら、初夏に新しい料理の数々を作ってみましょう。もっと上手に酢を使えるようになりますよ。また、「酢と健康」の最新情報も合わせてご紹介します。

今回の項目では、各料理によく合う種類の酢を使っています。お好みの酢にも代えられます。それぞれの酢の味には、加熱しない料理のほうが馴染みます。

Contents

酢のちから 1 すっぱくておいしい → p.6

酢のちから 2 食べやすくおいしい → p.10

酢のちから 3 味がしまっておいしい → p.14

酢のちから 4 いたみにくくおいしい → p.16

酢のちから 5 色がきれいでおいしい → p.20

Wagatake Yukihiro 酢の抗菌効果 → p.19

Wagatake Yukihiro 酢の健康効果 → p.22

ワインビネガー

黒酢

バルサミコ酢

穀物酢

米酢

穀物酢に含まれる、精米を使う米酢に対し、玄米や精米度が低い米、大麦などが原料。うま味や甘味、コクがある。中国料理などに使う。ちなみに中国の黒酢の代表「香醋」にはもち米などが使われる。

ぶどうから作るワインを発酵熟成。白と赤があり、いずれも酸味は強く、赤は渋味も。白はピクルスやマリネ、赤は煮込み料理などに使われる。

ぶどう果汁とワインビネガーを木桶で長期発酵熟成。北イタリア、モデナ地方の特産。強めの酸味と甘味に加え、独特の風味がある。肉料理のソースやドレッシングなどに。

米や麦、コーンなどの穀物と、酒粕、アルコールなどが原料。すっきりとした酸味でくせがない。オールマイティに使える。

穀物酢の中で、おもに米を原料に使った酢。酸味がまろやか。すしなど和食によく使う。

読者の皆さんは
こんなふうに
酢を
使っています

いろいろな野菜を細切りにして空きびんに入れ、酢漬への常備菜にしています(Y・Nさん) / 夏は、たまねぎスライスを黒酢とちみつで漬けます。そして、りんご酢を年中ヨーグルトにかけています(ロンロンさん) / 家事や育児、仕事…疲れ果てたときには黒酢! フルーツと漬けて飲み、スムージーなどにさせていただきます(もちちゃんさん) / 赤ワインビネガーをきのこのマリネに使用

います(卯月ななさん) / 毎年、新しょうががやっつきょう漬けに使います(E・Sさん) / とり肉やさんまを煮るときに使い、サッパリとして好みます(北ののりんさん) / 余ったら、シソなどスタンプレスのくもりの掃除に使います(きなこもちさん) / スーパーのおそうざいが強っこいときは、穀物酢をかけます(H・Tさん) / わかめを酢でもどしたり、いわしの揚げたのを酢漬けにしたりして使っています(サトベッコさん) / ラーメンによく入れます(ねこばすさん)

加熱時間との関係は



ワット数	500W	600W	700W	800W
加熱時間	1分	50秒 (0.8倍)	40秒 (0.7倍)	35秒 (0.6倍)

- ワット数によって加熱する時間は変わります。同じ食品を加熱する場合、**ワット数**が大きいほど速く加熱できます。
- ベターホームのレシピは500Wでの加熱時間を表記しています。ワット数が異なる場合は、上の表を参考に、ようすを見ながら加熱してください。

加熱の強さを示す



加熱の目安として、
 5GN1101106
 加熱の目安として、
 ノンントをご使用ください。
 当りな温度での加熱が強く、
 食品は元の状態で使用しないでください。
 された容器内の食品はふた等をはずした後に加熱してください。

- 「ワット数」はコンロの火力のようなもの。電子レンジ本体に「高波出力」と表示されています。
- レンジの機種によっては、ワット数を切り替えられるものや、「強」「弱」などで選べるものもあります。

Q 「ワット数」って何？

おしぼりや
 血の温めにも
 ひと役
 買います！

なるほど
 キッチン

お料理初めてさんもお料理さんも
 ボンと手を打つ
 なるほどキッチン！
 今回は、便利な調理家電、
 電子レンジの使い方について。
 ポイントをおさえれば、
 温めるだけでなく、
 下ごしらえや調理にも活躍します。

電子レンジを
 使いこなす

ラップをかける・かけない



- 基本的に、ラップをかけて加熱し、蒸気をごもらせませ。蒸気圧でラップがやぶれたり、温度差で食品にはりついたりするのを防ぐため、ふんわりとかけます。
- 揚げものなど、カラリと仕上げたい料理や、水分をとばしたい場合は、ラップをかけずに加熱します。

使用できる器・できない器



- 電子レンジにかけられるのは、色絵や金銀のようがなく耐熱加工が施された陶磁器、耐熱ガラス容器、レンジ用プラスチック容器。
 - かけられないのは、金属製・木製・ホーロー製・紙製の器、漂白剤、耐熱性のないガラス・プラスチック容器など。
- *ふたがレンジにかけられないものもある。

Q 気をつける
 ポイントを教えてください！

ピリ辛味で、こはんがすすみます。

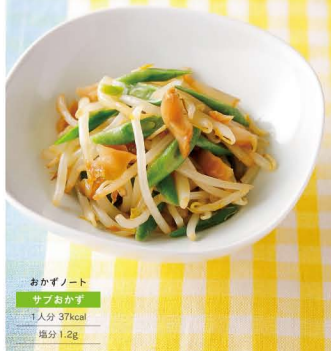
もやしとザーサイの中華あえ

材料(2人分)

- もやし…1/2袋(100g)
- さやいんげん…20g
- 酒…小さじ1
- 味つきザーサイ…20g
- 塩…少々
- しょうゆ…小さじ1/2
- ごま油…小さじ1
- ラー油…適量

作り方(調理時間 10分(おく時間は除く))

- 1 もやしはできればひげ根をとる。さやいんげんは斜め薄切りにする。ザーサイは大きければ切る。
- 2 耐熱皿にもやし、さやいんげんを広げ、酒をふる。ラップをして、電子レンジで約2分(500W)加熱する。ざるにとって、水気をきる。
- 3 ボールにAを合わせ、2、ザーサイを入れてよくあえる。10分ほどおいてなじませる。



おかげノート
サブおかず
1人分 37kcal
塩分 1.2g

にんにくを弱火でじっくり炒めるのがコツ。

かぼちゃのガーリックソテー

材料(2人分)

- かぼちゃ…150g
- にんにく…1片(10g)
- オリーブ油…小さじ2
- 塩・黒こしょう…各少々

作り方(調理時間 20分)

- 1 かぼちゃは種とわたをとり、7~8cm長さ、7~8mm厚さに切る。にんにくは薄切りにする。
- 2 フライパンにオリーブ油とにんにくを入れ、弱火にかける。薄茶色になるまで炒める。ペーパータオルとり出す。
- 3 かぼちゃを入れ、弱めの中火で両面を色よく焼く。にんにくを戻し入れて炒め合わせ、塩、こしょうで調味する。



おかげノート
サブおかず
1人分 105kcal
塩分 0.3g

おかげノート
汁もの
1人分 176kcal
塩分 2.9g



きゅうりを具に、手早く仕上げて歯ざわりよく。

夏豚汁

材料(2人分)

- 豚こま切れ肉…100g
- きゅうり…1本
- ミニトマト…6個
- みょうが…2個
- ごま油…小さじ1

- A 水…400ml
こぶ茶…小さじ1
みそ…大さじ1・1/2
しその葉…2枚

作り方(調理時間 15分)

- 1 きゅうりは薄く皮をむき、縦半分に切って種をとる。5mm幅の斜め切りにする。ミニトマトはへたをとり、半分に切る。みょうがは縦に8つ割りにする。しそは5mm幅に切る。
- 2 鍋にごま油を温め、中火で豚肉、きゅうりを順に加えて、さっと炒める。
- 3 Aを加え、煮立ったらアクをとる。トマトのみょうがを加えて、みそを溶き入れる。
- 4 椀によそい、しそをのせる。

おかげノート
サブおかず
1人分 133kcal
塩分 0.7g



旬のキウイは、サラダに入れてもおいしい。

キウイのグリーンサラダ

材料(2人分)

- グリーンキウイ…1個(100g)
- ペピーリーフ…1袋(40g)
- セロリ…1/2本(50g)
- ミニトマト(黄)…5個
- カッテージチーズ…50g
- 〈ドレッシング〉
砂糖…小さじ1/2
塩…小さじ1/2
レモン汁…小さじ1
オリーブ油…大さじ1

作り方(調理時間 15分)

- 1 セロリは筋をとり、3~4cm長さの斜め薄切りにする。ペピーリーフは洗い、セロリと一緒に水に放してパリッとさせ、ざるにとって水気をきる。ミニトマトはへたをとり、半分に切る。
- 2 キウイは皮をむき、半量は5mm厚さの半月切りにする。残りはすりおろし、ドレッシングの材料と合わせる。
- 3 半月切りのキウイと1を軽く混ぜて、器に盛り、チーズを散らす。ドレッシングを添える。