

酢の種類と使い方

世界中に4000種類あると言われる酢。
日本でよく使われる酢の種類と特徴をご紹介します。

穀物酢

穀物酢

穀物(米・小麦・酒粕・コーンなど)を原料とする酢。和食に限らずさまざまな料理に。炒め物や、煮物などの加熱料理にも。

米酢

米の甘みでまろやか。和食に最適。マリネやサラダにも。

米黒酢

米に小麦や大麦を加え、長期間発酵・熟成させたもの。コクがあり、煮物や隠し味にも。

果実酢

りんご酢

りんごを原料とする酢。マリネやピクルス、ドリンクにも。

ぶどう酢

ぶどう果汁から作られ、ワインビネガーとも呼ばれる。ドレッシングや肉、魚料理のソースに。

バルサミコ酢

ぶどうの濃縮果汁が原料。ドレッシングやマリネ、デザートにも。



家事のキホン

小さなお子さんがいるご家庭や、洗剤を使うのに抵抗がある方必見！肌に触れても安心なお酢の活用法をご紹介します。

掃除に



シンクピカピカ♪

シンクに塩をふり、お酢を含ませたスポンジでこすります。水で流した後、布で磨きましょう。
(シンクの素材によっては、傷がつく可能性があるので注意)

洗濯に



汗ジミに

アルカリ成分を含む汗ジミや果汁のシミに効果的。シミのついた衣類の裏に布をあて、4倍程度に希釈した酢水をタオルに含ませ、シミの表面を叩きます。水で絞ったタオルで再度叩きましょう。

秋田県の郷土料理 「あさづけ」



秋田県の郷土料理「あさづけ」は、漬物の浅漬けではなく米どころ秋田県ならではののお米を使った甘酸っぱい酢の物。地域によっては「粉なます」「こぞき練り」と呼ばれます。
米をすりつぶして煮て、砂糖と酢で調味し、野菜や果物を加えて食べる料理で、祝儀、不祝儀の取り返し料理としても使われてきましたが、女性たちの集まりの一品料理としても人気があります。



エムサービス株式会社と秋田県は、魅力ある秋田県の食を提供する連携協定を締結。秋田県の食情報をお伝えします。



8月は、「酢」から日本の未来を支えます。

■栄養情報 (食品成分表参照)

穀物酢(15g 大さじ1杯)

エネルギー:4kcal
炭水化物:0.4g
酢酸:0.6g

米酢(15g 大さじ1杯)

エネルギー:7kcal
炭水化物:1.1g
酢酸:0.7g

果実酢(りんご酢)(15g 大さじ1杯)

エネルギー:4kcal
炭水化物:0.4g
酢酸:0.7g

■基本情報

酢は、糖質を含む食材を原料とし、アルコール発酵させて酒を造り、これを酢酸発酵させることで造られます。

【酢の消費量が多い地域】

鹿児島県、和歌山県、長野県

(平成28～30年総務省家計調査より上位抜粋)



バルサミコ酢で味わう
「豚の生姜焼き」

材 料

- ・豚バラ肉・・・400g
- ・玉ねぎ・・・中1個半
- ・しめじ・・・1/4パック
- ・サラダ油・・・適量

調 味 料

- ・バルサミコ酢・・・大さじ3
- ・醤油・・・大さじ1
- ・ウスターソース・・・大さじ1
- ・砂糖・・・大さじ2
- ・おろし生姜・・・大さじ1

下 味

- ・塩・・・少々
- ・こしょう・・・少々

バルサミコ酢が効いた
ちょっと洋風な味わいの
生姜焼きです。

作 り 方

- ① 豚肉に下味の塩こしょうをふっておく。
- ② 玉ねぎは1cm幅のスライスにし、しめじは石づきを取り、ほぐしておく。
- ③ フライパンに油をひき、①の豚肉、②の玉ねぎ、しめじを炒める。
- ④ ③に火が通ったら<調味料>を入れ、炒め合わせ、味をととのえ、皿に盛り付けたらできあがり♪
付け合せには、お好みの野菜を添えましょう。

8月

「酢」から
日本の未来を支えます。

月	火	水	木	金	土	日
29	30	31	1 祝	2 祝	3 祝	4 祝
5 大	6 祝	7 祝	8 祝	9 祝	10 祝	11 大 山の日
12 祝 振替休日	13 祝	14 祝	15 祝	16 祝	17 大	18 祝
19 祝 食育の日!	20 祝	21 祝	22 祝	23 大	24 祝	25 祝
26 祝	27 祝	28 祝	29 大	30 祝	31 祝	1 祝

8月11日 山の日

山に親しむ機会を得て、山の恩恵に感謝する日。



旬の野菜

- ・ゴーヤ
- ・いんげん
- ・ズッキーニ
- ・枝豆
- ・モロヘイヤ



旬の魚

- ・鰯（あじ）
- ・鱸（すずき）
- ・鰯（いわし）
- ・伊佐木（いさき）
- ・車海老（くるまえばい）
- ・鮑（あわび）



旬の果物

- ・すいか
- ・桃
- ・無花果（いちじく）
- ・梨

今月の柄×色

網目紋
あみめもん

×

珊瑚朱色
さんごしゆいろ日本の伝統柄と
伝統色の
ステキな組み合わせ

魚や鳥を取るための網を表し、網は福を「絡めとる」「すくいとる」ものとして昔から喜ばれてきた模様と、宝石の珊瑚の珠玉のような明るく華やかな珊瑚朱色との組み合わせです。

バックナンバーはこちら↓



伝えよう、
和食文化を。

エームサービス株式会社は、和食文化国民会議の活動を応援しています。

「食育」とは？

食生活をめぐる環境は日々大きく変化し、食の大切さなどを忘れがちな現代社会。

食に関する正しい知識を学び、自ら考え、健全で豊かな食生活を実践する力を身につける「食育」は、食への関心を高め、食への感謝を育みます。

「食育の日」である毎月19日、日本の食文化について、少しでも考えてみませんか？



JAPANESE
FOOD
CULTURE

日本の食文化を見直そう



Let's! 和ごはん

農林水産省
官民協働プロジェクト

「食」から日本の未来を支えます。

エームサービスは、「あらゆる世代の方に」「質の高い食事を」提供することで日本の健やかで豊かな未来を支える活動を展開していきます。