

お酢の製法

原料(米、果実等)から

お酒を作り

お酢を作ります

穀物酢

米、麦、コーン、
酒かすなど

果実酢

りんご果汁、
ぶどう果汁など

酒精酢

醸造用アルコール



酢酸菌 *Acetic acid bacteria*

糖化発酵
(一次発酵)

酒精発酵

酢酸発酵

澱粉

糖類

アルコール

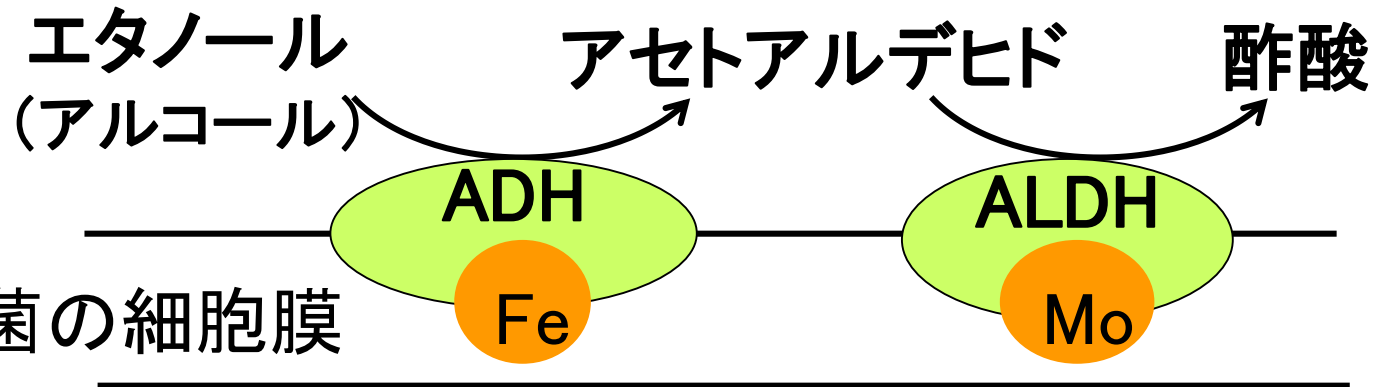
酢酸

酢酸発酵



酢酸発酵は、**酸素を多量に必要**
とする**発熱反応**である。

酢酸発酵



ADH : アルコール脱水素酵素 ALDH: アルデヒド脱水素酵素

お酢の使い分け

酢の物には酸味のツンとこない
「やさしいお酢®」を



中華には芳醇な
味わいの「黒酢」を



何にでも合う
基本の「穀物酢」



寿司には米との相性が良い
「米酢」を



サラダやドリンクには
フルーティーな「リンゴ酢」を



酢の力® ～調理機能など～

- 1 手羽元のカルシウムとコラーゲンを引き出す
- 2 あさりのカルシウムをたっぷり引き出す
- 3 あぶら分の多いお料理をさっぱりと
- 4 じゃがいもやレンコンの食感をシャキシャキに
- 5 素材の色をよりあざやかに
- 6 素材の色をより白く
- 7 素材のぬめりをすっきりと
- 8 食がすすむ
- 9 防腐・静菌

① 手羽元のカルシウムとコラーゲンを引き出す

手羽元料理のカルシウム、コラーゲンをより多くとるには？



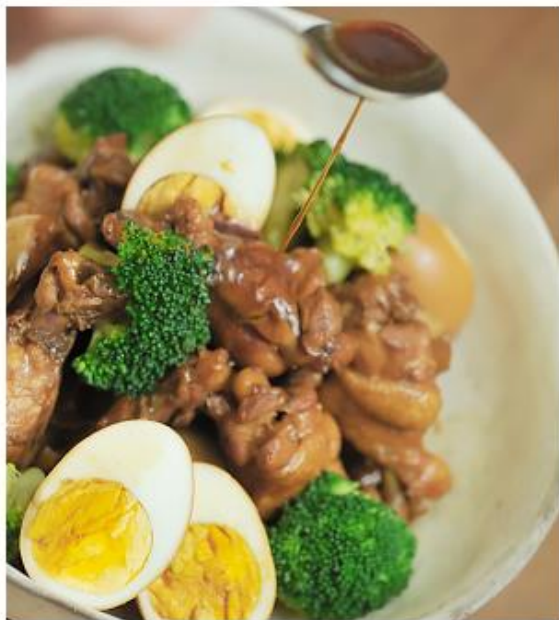
鶏手羽元には酢を入れて煮込む

① 手羽元のカルシウムとコラーゲンを引き出す

＼ お酢の力を活かしたレシピ！ ／

鶏のさっぱり煮

🕒 調理時間：30分 🔥 カロリー：397kcal (1人分)



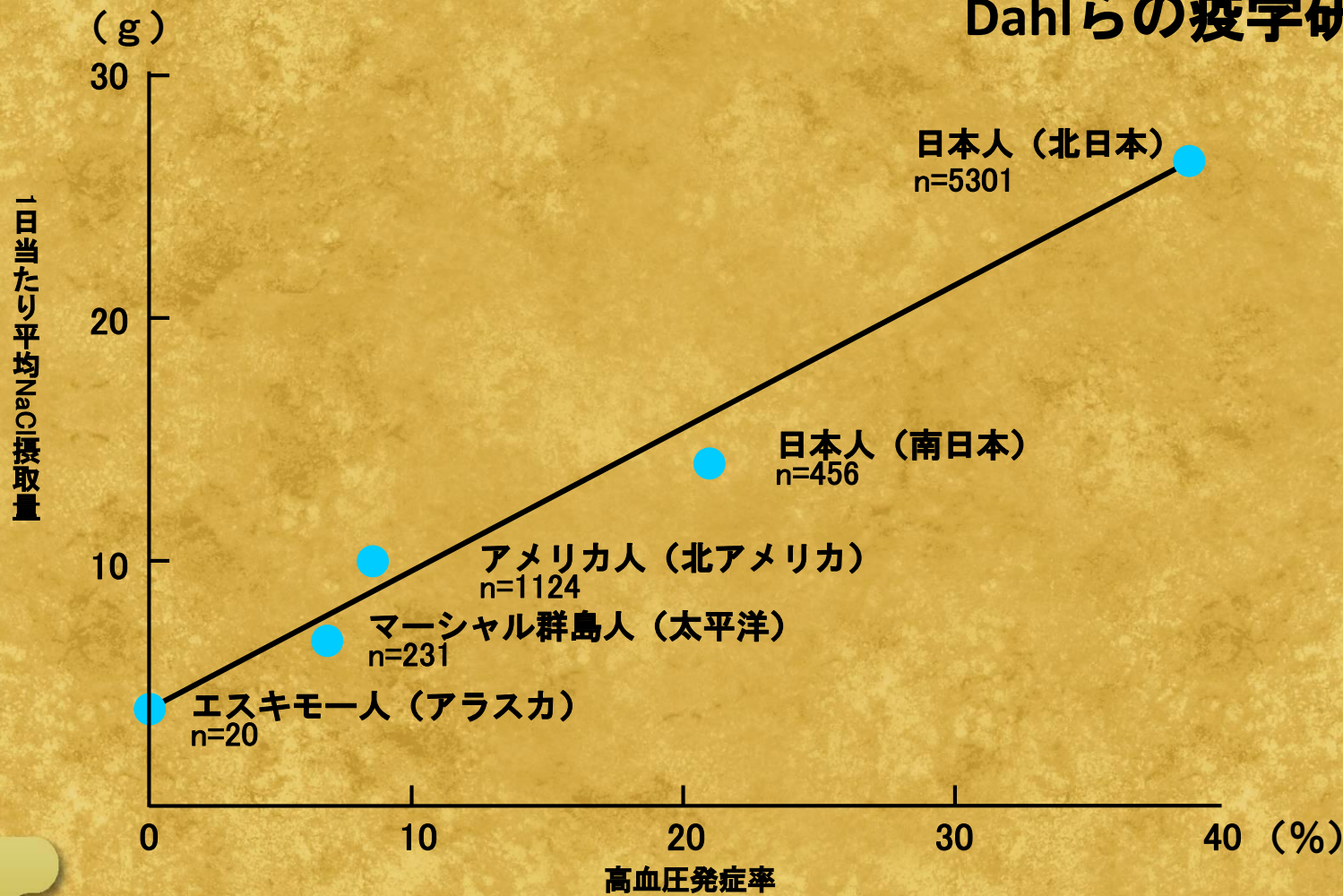
材料 2人分

鶏手羽元	6本
ゆで卵	2個
ブロッコリー	適量
しょうが	10g
にんにく	1片
＜調味料＞	
穀物酢	1/2カップ
しょうゆ	1/4カップ
水	1/4カップ
砂糖	大さじ3

鶏手羽元に酢を入れて煮ると、骨の中のカルシウムが肉や煮汁に溶け出し、酢を入れなかったときと比べてカルシウムは約1.8倍多く摂取できます。また、軟骨の骨離れもよくなりコラーゲンは約1.4倍多く摂取できるようになります。

食塩摂取量と高血圧発病率

Dahlらの疫学研究



対象：4カ国5地方の一般人 7132人

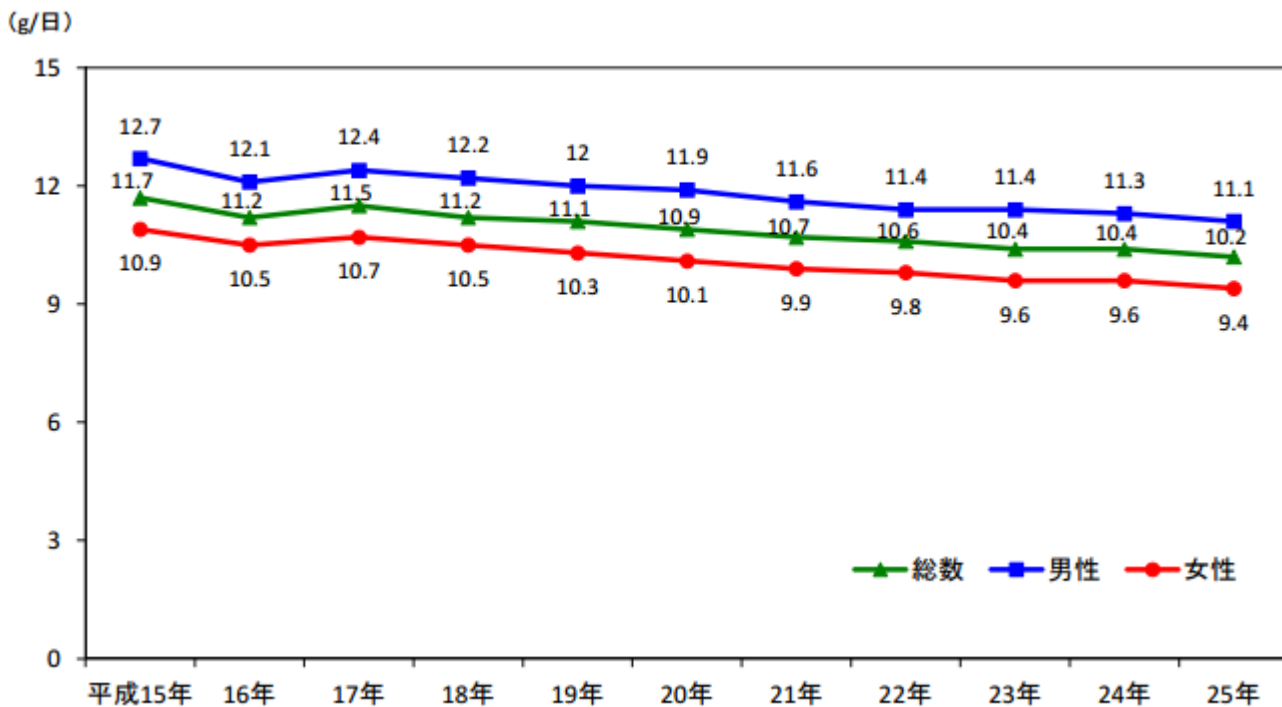
方法：24時間のNa尿中排泄量よりNaCl摂取量を算出し、高血圧発症率との関係性を検討した

食塩摂取量の推移 2003～2013年

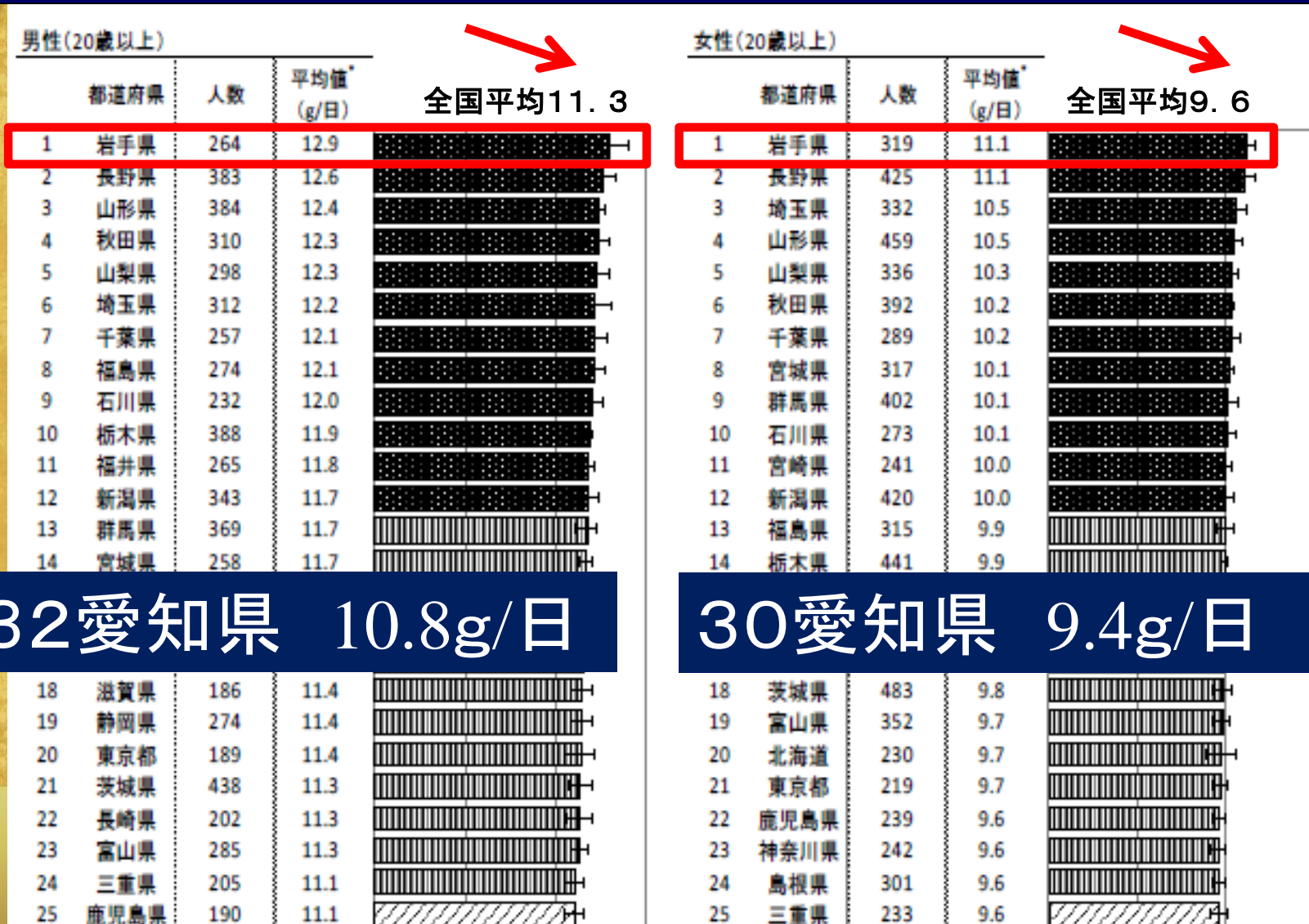
日本人の食事摂取基準(2015年版)食塩摂取目標値



図8 食塩摂取量の平均値の年次推移(20歳以上)(平成15～25年)



都道府県別食塩摂取量① 2012年



おいしく『ほど塩』するためのコツ(まとめ)

- ① 「酸味」を上手に使う
- ② 香りのいい「香味野菜」を使う
- ③ 酸味に「辛味や香り」をプラスする
- ④ 「だし」をきかせる
- ⑤ 「とろみ」をつける
- ⑥ 「新鮮な素材」を使う
- ⑦ 「焼き目」をつける
- ⑧ 「濃い目の色」にする
- ⑨ おかずの組み合わせに「メリハリ」をつける
- ⑩ しょうゆの代わりに、市販の「めんつゆ」や「ぽん酢しょうゆ」を使う



【副菜】 長いものわさび風ピクルス

4人分

●調理時間10分以内 ●エネルギー40kcal ●食塩相当量0.7g
※栄養成分は漬けた汁を40%摂取するとして換算

塩分0.7g

<材料4人分>

長いも……………10cm(約120g)
ミツカン カンタン酢TM…90ml
練りわさび……………小さじ1/2



エネルギー、食塩
相当量は1人前当
りで示しています。

<作り方>

- ①長いもは皮をむいてサイコロ状に切る。
- ②「カンタン酢TM」に練りわさびを溶いて①とチャック付きのビニール袋などに入れて30分～半日ほど漬け込む。

【ポイント】

酸味とわさびの風味でさっぱりとおいしく「食」が進みます。

【主菜魚】さわやか酸味でサバの味噌煮

2人分

●調理時間20分 ●エネルギー200kcal ●食塩相当量1.0g

<材料2人分>

さば(切り身)・・・80g×2切れ

しょうが・・・・・・1/2片

≪調味液≫

だし汁・・・・・・大さじ4 (60ml)

お酒・・・・・・大さじ1強(20ml)

砂糖・・・・・・小さじ2 (6g)

みそ・・・・・・小さじ2 (12g)

ミツカン穀物酢・・小さじ2強(12ml)



塩分1.0g

エネルギー、食塩相当量は1人前当りで示しています。

<作り方>

- ①しょうがは細切りにする(皮はとっておく)。
- ②鍋にだし汁、お酒、砂糖を入れて火にかけ、沸騰したらさばを皮を上にして並べる。しょうがの皮を加えて再び沸騰したら落しぶたをして中火で煮る。
- ③みそに煮汁少々と「穀物酢」を加えて溶きのばし、②に加えて弱火で煮る。ときどき煮汁をからませながらとろみが出るまで煮詰める。
- ④器にさばを盛って煮汁をかけて①のしょうがをのせる。

【ポイント】

お酢のチカラでお料理も味がぼやけたりしません。

【主菜：肉】 豚のぽん酢しょうが

2人分

●調理時間20分 ●エネルギー188kcal ●食塩相当量1.1g

塩分1.1g

<材料2人分>

豚肩ロース(薄切り)肉……160g
たまねぎ……………1/4個
ミツカン 味ぽん®……大さじ1強(20ml)
おろししょうが……………小さじ1/2
ごま油……………小さじ1

<付け合せの野菜>

キャベツ、ミニトマト……適宜



エネルギー、食塩相当量は1人前当りで示しています。

<作り方>

- ①豚肉は食べやすく切る。玉ねぎは縦に7mm厚さに切る。
- ②「味ぽん®」におろししょうがを混ぜ合わせておく。
- ③フライパンにごま油を熱して、豚肉、玉ねぎを焼き、②を回しかけて一混ぜして火からおろす。

【ポイント】

- ぽん酢で作る簡単しょうが焼きです。
調味料は「味ぽん®」だけで炒め物が作れます。
- ごま油使うこともコツです。

お酢のメニュー検索

 [▶ サイトマップ](#) [▶ お問い合わせ](#)

[→ 企業情報](#) [→ 採用情報](#)
[→ ニュー スリルス](#) [→ アクセスマップ](#)

[商品情報](#) [ミツカンのはなし](#) [メニュー・レシピ](#) [ミツカンのCM](#) [商品ブランドサイト](#) [お客様相談センター](#) [通信販売](#) [メルマガ](#)

HOME > [メニュー・レシピ](#)

メニュー・レシピ

 [レシピかんたん検索](#) [↓ 条件からの検索はこちら](#)

 [商品を使ったレシピは、切り口豊富なブランドサイトで検索!](#)

 [お酢](#)  [味ぼん](#)  [つゆ](#)  [鍋](#)  [納豆](#)

Pick up ☆ おすすめメニュー



→ [お好み納豆手巻き寿司](#)



イチオシの特集がいっぱい! 商品ブランドサイト

[お酢のブランドサイト](#) [味ぼんのブランドサイト](#)

[カンタン! おもてなしお肉料理](#)

→ [カンタン! おもてなしお肉料理](#)

[ほん's キッチン](#)

→ [ほん's キッチン](#)

MIZKAN MUSEUM(MIM) 詳細

	詳細
オープン日	2015年11月8日(日)
営業時間	9時30分より17時まで(最終案内 15時30分)
ご予約方法	<p>事前予約制です。 WEBサイトもしくはお電話にてご予約いただけます。</p> <p>①WEBサイトでのご予約 http://www.mizkan.co.jp/mim/_24時間受付</p> <p>②お電話でのご予約 0569-24-5111 9時30分より17時まで(休館日を除く)</p>
ご案内方法	定員1-25名のガイドツアー方式で、ツアー開始時間は9時30分から30分ごととなります。 ツアー所要時間は90分(ガイドツアー70分+自由見学エリア20分)1日13組のご案内となります。
入館料	大人300円、中高生200円、小学生100円 ※1 「光の庭」で体験いただける「マイ味ぽん」作りは、別途200円が必要です。
休館日	毎週木曜日、年末年始
駐車場	無料駐車場 乗用車39台、その他バススペース有り
住所	475-8585 愛知県半田市中村町2-6
館長	榊原 健