

トーホテックかわらばん

第58号 2011

収穫の秋だから

果実酢を楽しもう!

酢は体に良いと言われております。しかし、お酢を毎日飲むことは至難の技! せめて美味しければ良いのに... という事で、果実酢はいかがですか?

リンゴ酢ダイエットでリンゴ酢が注目されましたが、リンゴ酢だけでなく、いろいろな果実でお酢が出来ます。手作りなら、甘さも調節できるので毎日飲めよう!



★ お酢の効果

お酢についての興味深いアンケート結果 (約 400 人) をまとめているHPがあります。

http://diet.goo.ne.jp/member/topics/0408_no2/0b.html

人気のお酢は

1位 黒酢、2位 リンゴ酢、3位 もろみ酢

気になるダイエット効果では、約 40% の人が 1kg 以下の効果があり、約 25% の人が 1~2kg 以下体重が減ったと報告されています。

その他のお酢の効果では

1位 疲労回復、2位 肩こり解消とシミ・シワなど美肌効果、3位 生活習慣病予防効果

シミ・シワなどの美肌効果がランクインしたとは想像もつきませんでした。 「体内の血行が改善される」と考えればもっともなことかもしれません。

★ 果実酢を作る方法

果実酢を作る方法は大きく分けて 3 つあります。

- A・果汁をアルコール発酵させ、次いで酢酸発酵させるタイプ
- B・果汁にアルコールを添加して酢酸発酵させるタイプ
- C・果汁に食酢を加えるタイプ



お酢が出来る過程は次のようなものです。ブドウを例にとって簡単に説明します。

ブドウの果実の周りについている白いものが酵母菌です。それをまず培養します。



ブドウの皮を軽く洗い、広い口のビンの中に入れます。糖度が低くとも高くとも発酵が進みません。そこで、ブドウジュース (100% 果汁) と一緒に入れ、口にガーゼをまいて放置します。



しばらくすると、酵母菌によって、果汁がアルコールに変化します。(泡がでたりするので分かります) *くれぐれもお酒を造らないように注意です!



次に、このアルコールと酢酸菌 (空中にフツーにあるのです) の働きにより、お酢になります。

*ここで酢酸菌がうまく入らないとお酢になりません。

A が本当のお酢の作り方です。

B は A の方法を簡略化し、アルコールを添加するステップから作ります。A も B もどちらも空中に浮遊する酢酸菌が上手くビンの中に入ってくれないとお酢は出来ません。



もっとも簡単な方法が C の方法です。これなら誰でも簡単に出来るのであつね。

★ 果汁+食酢で果実酢を作ろう!

基本的な割合は

果物:氷砂糖:穀物酢=1:1:1の割合で混合させます。果物によっては水分多いもの、甘味が少ないものなどありますから、果物の量や氷砂糖の量で調節します。

◆ キウイフルーツ酢 ~ ビタミンCを満喫しよう!



材料:キウイフルーツ 500g、氷砂糖 500g、穀物酢 500ml
それらをビンの中に入れ、3日ぐらいつれば完成です。

◆ ブルーベリー酢 ~ 目に良いアントシアニン!



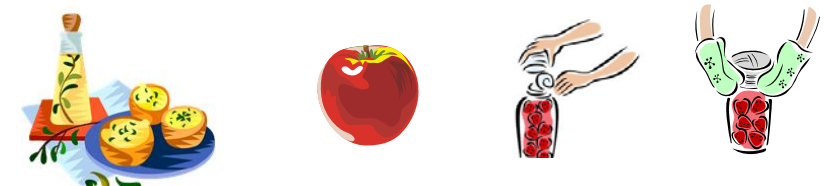
材料:ブルーベリー 500g、氷砂糖 500g、穀物酢 500ml

◆ リンゴ酢 ~ さっぱりとした甘みが美味!

材料:リンゴ 100g、氷砂糖 100g、穀物酢 200ml

◆ その他にもバナナ酢やイチゴ酢も楽しめる!

バナナ酢:バナナ 300g、氷砂糖 300g、穀物酢 500ml
イチゴ酢:イチゴ 500g、氷砂糖 500g、穀物酢 500ml



いくら健康に良いからといって過度に摂取するのは考えもの。楽しくお酢を付き合っていきたいですね。

北海道エクステリアガーデニング協議会会員

トーホテック株式会社

営業時間:9:00~17:30 土日祝営業中 定休日:火曜日

本社/展示場 石狩郡当別町獅子内 708-38

TEL:0133-26-3661 FAX:0133-26-4186

トーホテック

検索

info@tohotec.com

