



KIZUNA

ヒトとヒト、つなぐ見守る広報誌
キズナ

2021

夏号

Vol. 24

特集
『お酢』は健康調味料。

手作りお菓子と蕎麦粉のガレットのお店

Fresh Cake Cafe
—フレッシュケーキカフェ—

味つけの基本となる調味料『酢』。

「さしすせそ(砂糖、塩、酢、醤油、味噌)」なんていう語呂合わせをこ存じの方も多いと思いますが、お酢は砂糖や醤油、味噌よりも昔から使われてきた由緒ある調味料です。「酸っぱくて苦手」という方もいらっしゃるかもしれません。実は質のよいお酢には旨味や栄養もたっぷり。今回は、その生産方法と選び方をご紹介いたします。夏の体調管理にもぴったりですよ!

お酢の種類と効果

お酢には様々な種類があり、それぞれ味わいや効果も異なります。日本で一般的なのは、穀物酢である「米酢」。アミノ酸が多く含み、主に料理に使用されています。「米酢」「米黒酢」「玄米酢」：同じ米が原料ですが、違いはどこにあるのでしょうか？JAS規格では米酢と米黒酢は概ね次のように定められています。大きく異なるのは、米の精米歩合と、使用する米の量です。多くは白米で作られる「米酢」は米の甘み、旨味がありながら、すっきりした味わい。「米黒酢」はたっぷりと使用された玄米由来の複雑な旨味と甘み、豊かな香りが感じられる濃厚な味わいです。一方、「玄米酢」という酢はJASの規格にはありません。商品名が「玄米酢」となっています。ラベルの「名称」の欄を見ると、「米酢」か「米黒酢」のどちらかが記載されています。一般的に「玄米酢」と呼ばれる酢には原材料に玄米が使われ、一般的な米酢よりも旨みの強い、米酢と米黒酢の中間のような味わいのものが多いようです。

穀物酢って？

「穀物酢」というのは穀物を主原料として作られるお酢の総称です。米酢も穀物酢の一種ですが、米酢が米を主原料として作られているのに対し、通常「穀物酢」として売られているお酢の原料は、小麦やコーン、酒粕に米などがブレンドされて作られています。そうした「穀物酢」の特徴は、まずともリーズナブルなこと。そしてさっぱりとしたシンプルな味です。一方で、米酢や米黒酢のようなまろやかで深みのある味わいには欠けるため、「米酢」と書いてあるレシピで「穀物酢」を使用すると、思つたような仕上がりにはならないということもあります。同じ「お酢」といつても効能も風味も異なるので注意が必要です。

『お酢』は健康調味料。



お酢はこうして生まれる／酢の生産工程／
お酢の生産方法は種類や原料によって様々ですが、ここでは伝統的な米酢の生産工程をご紹介します。

精米／米を蒸す

まずは原料の玄米を精米します。タンパク質が多いと旨味が増す一方で独特の香りも生まれるために、各社とも精米歩合を工夫し、味や香りの差を生み出しています。精米後は洗つて水に浸し、蒸し釜で長時間蒸します。

麹づくり

米は、蒸しあがったら冷まし、麹菌をまぶしていきます。これはとても重要な工程で、温度・湿度が保たれた麹室で糖化力とタンパク分解力の強い麹を作ります。菌が均一に繁殖できるように、また内部が熱くなりすぎないように、固まった米粒をほぐしながら約2日かけて麹を育てます。

酒母（しゅぼ）の仕込み

次は酒母づくりです。「酒母？」と思われた方もいらっしゃるかもしれません。お酢づくりは、半分は酒づくりです。できあがった麹は冷まし、水と一緒にタンクに入れそこに酵母を加えます。さらに蒸した米を入れてかき混ぜ、2週間～1ヶ月ほど寝かせます。ここではアルコールを作ることではなく、酵母を増殖させることが目的なので、細やかな温度管理を行うことで元気な酵母を育てます。

醪（もろみ）づくり

元気のいい酒母ができたら、いよいよアルコール発酵。できあがった酒母を大きなタンクに入れ、水、麹、蒸し米を投入していきます。この時、一気に入れると酵母濃度が薄まり、雑菌の繁殖につながるので、材料は3回に分けて投入します。日本酒の製造でよく耳にする「三段仕込み」です。発酵は、約30日かけてゆっくりと。杜氏（とうじ）は、見た目や味から発酵の具合を確かめて温度管



仕込み／発酵

理や櫻入れし、つきつきで管理をします。醪の中では何が起こっているの？ 醪の中では麹が米のデンプンを糖化し、酵母がその糖分をアルコールにするという2種類の現象が起きています。世界の酢の多くは果物などに含まれる糖分をそのままアルコール発酵させて作られており、米酢のような複雑なプロセスを経て作られるのはとても珍しいそうです。

ろ過／出荷

醪が完了したお酢はろ過され、火入れして瓶詰めされます。火入れするのは、発酵を止めるため。品質が変質するのを防ぎます。しっかりと検品したら、ようやく全国へ出荷です。お酒以上に工程が多くて複雑なお酢づくり。製品によっては1年以上の長い期間をかけて、ようやく完成するのです。考えられている以上に、手間暇をかけて作られているのですね。

美味しいと健康にもうれしいレシピ

ここでは酢を使ったレシピをご紹介します。毎日のお食事に酢を取り入れて気軽にその効果を実感したいですよね。定番レシピから夏でもさっぱり頂けるメニューは簡単で酢もたっぷり摂取することができます。

黒酢豚 クロスブタ

お酢を使った定番料理の酢豚です。美味しいご飯も進む、酢の栄養素をたっぷり摂れるメニューです。



材料 (2人分)
調理時間 30分

下味材料
・豚肩ロース(とんかつ用) 2枚
・たまねぎ 1/2個
・ビーマン 2個
・溶き卵 1/2個
・おろし生姜 1/2かけ
・酒、醤油 大さじ1
・醤油 大さじ1/2

たれ材料
・黒酢 大さじ4
・黒砂糖 大さじ2
・酒、しょうゆ 大さじ2
・片栗粉 小さじ1/2
・サラダ油 適量

つくり方

- 豚肉は大きめの一口大に切り、下味材料を全てからめて約5分おき、片栗粉を薄くまぶす。
- フライパンに油大さじ1を熱し、たまねぎ、ビーマンを並べて両面をこんがりと焼き、いったん取り出す。
- 続けて多めの油を熱して豚肉を入れ途中上下を返しながら3~4分、こんがり揚げ焼きにして油をきる。
- フライパンを一度拭いて、たれの材料を入れて煮立てる。2と3を加えてひと煮立ちさせ、とろりとするまで全体にからめる。器に盛って完成。

酸辣湯麺 スープタンメン

辛みと酸味の効いた中華ラーメン。夏の季節でもさっぱり美味しいと健康にもうれしいレシピです。



材料 (2人分)
調理時間 20分

・中華麺 2玉
・豚バラ肉100g
・たけのこ水煮 40g
・しいたけ 2枚
・豆腐 100g
・塩・こしょう 適量
・片栗粉(下処理用) 小さじ2
・ごま油 適量
・豆板醤 小さじ1
・しょうが 1片
・水 700cc
・中華スープの素 大さじ1
★しょうゆ 大さじ1
★オイスターソース 大さじ1
★酒 大さじ1
・片栗粉 大さじ1
・卵 1個
・酢 50cc ・ラー油 適量
・長ネギ(白い部分のみ) 1/2本

つくり方

- 豚肉を細切りにし、塩・こしょう・片栗粉を振りよく絡めておく。
しあわせたけのこ・しいたけ・長ねぎを細切りにする。豆腐は1~1.5cmほどのさいの目に切る。
- 麺を茹でる。
鍋にごま油を敷き、豆板醤を入れ香りが出るまでよく炒める。しょうがを入れ炒める。水と中華スープの素を入れ、沸騰したら豚肉・たけのこ・しいたけを入れ、続いて★の調味料を入れる。
- 沸騰したら、水で溶いた片栗粉を入れとろみを付ける。溶き卵を円を描くように入れ、ひと息置いたら軽く混ぜ、豆腐を加える。酢とこしょうを入れ、そっと混ぜたら火を止める。
- 茹で上がった麺をよく湯切りし、丼にスープと麺を入れる。仕上げに長ねぎを乗せ、ラー油をたっぷり回しかければ完成!!

簡単!自家製 ビネガードリンク



材料
調理時間 15分

・お好みの冷凍フルーツ 200g
レモン・イチゴ・モモなど
種類はお好みでOK。
・砂糖 200g(はちみつでも代用可)
・リンゴ酢 200g

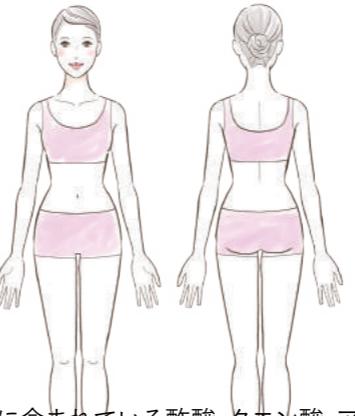
つくり方

- ボウルにお酢と砂糖を入れ、泡立て器でしっかり混ぜて溶かす(※氷砂糖ではなく砂糖を使うことで時短になります。あらかじめよく溶かしておきましょう。)
- 冷凍フルーツを保存袋に入れ、砂糖を溶かした酢を注ぎ、空気を抜いて口を閉じる。(※はちみつを使う場合は砂糖の8割程度の量で、あらかじめフルーツに揉み込んでおきましょう。)
- 液漏れしないようにトレーなどにのせ、冷蔵庫で1日寝かせたらフルーツビネガードリンクの原液の完成。(※瓶などに移し、冷蔵庫で1ヶ月保存可能です。)
- 飲むときは、原液1:水2の割合で割る。(※炭酸水や牛乳で割ってもGOOD。)
レモン酢の代わりに~
お酢はレモン酢以外でも大丈夫です。穀物酢ならさっぱり、米酢ならまろやか、黒酢はうまい、バルサミコ酢は熟成した甘味が楽しめます。

お酢の健康効果・効能

酢には様々な健康効果があり、近年テレビや雑誌でも数多く取り上げられています。その中でも特に高い効果が期待されているものをお紹介いたします。

効果1 ダイエット効果



酢に含まれている酢酸、クエン酸、アミノ酸がダイエットに効果があると言われています。酢酸には脂肪の蓄積を抑える効果があります。さらにクエン酸で体内の脂肪をエネルギーに変えて消費し、アミノ酸で脂肪の燃焼を促す効果が期待されています。

効果2 疲労回復効果



お酢に含まれるアミノ酸とクエン酸が疲労回復のスピードを速めてくれる効果があります。運動の後や、忙しい仕事の後に酢を摂り入れると効率よく疲労回復を行ってくれます。

効果3 血糖値の上昇を抑える



血糖値は主に食事を介して上がっていきます。食事をとることで急激に上がってしまった血糖値を抑える効果が酢にはあります。特に有名な料理が酢たまねぎで、これらを摂り続けることで糖尿病の薬を断つことができたという例も報告されています。科学的にも深く研究されているので血糖値にお悩みの方にもおすすめの調味料です。

- Point - 酢の摂り過ぎによるデメリットはあるの?

ここまで酢の良い所、健康維持・改善のための効果を紹介してまいりましたが、酢の摂取には少し注意が必要です。

酢酸成分で歯や胃を荒らしてしまう
酢には酢酸(さくさん)成分と呼ばれる酸が含まれています。酸というだけあって、多少なりとも物を溶かす力があります。歯の表面はエナメル質という膜で覆われていて、これらが溶けてしまうと虫歯になったり知覚過敏になったりと口腔内トラブルの原因となってしまいます。また、胃腸の弱い方も注意です。酢酸成分が胃腸内を刺激して荒れてしまい、胃痛の原因となってしまうこともあります。

原液で飲まないことが大切
特に料理に混ぜていただくと、喉の際に出る唾液が酢の酢酸成分を中和してくれます。お料理の美味しい味と酢の健康効果が得られるので、非常に効率が良いと思われます。

酢ドリンクの後はうがいを
酢の成分をダイレクトに得たい場合はやはり酢ドリンクが手軽ですが酢酸成分もダイレクトに受けてしまうので、この場合は飲んだ後にうがいをすることが大切です。

効果4 抗菌作用



古くから伝わる知恵で、酢を使って食べ物を傷みにくくするという言い伝えがあります。実はこの効果が実際に科学的面からも検証され、細菌の繁殖を抑える効果があることが発見されました。大腸菌やサルモネラ菌など、人間の身体に害を及ぼす菌に対しても効果が実証されています。

効果5 腸内環境を整える



酢に含まれる酢酸には、腸内の悪玉菌の増殖を抑えるなど、腸内環境を整える効果があります。原液ではなく、薄めた酢でもこの効果が得られます。便通も良くなるので、便秘対策にも効果が期待されています。

手作りお菓子と蕎麦粉のガレットのお店

Fresh Cake Cafe

フレッシュケーキカフェ

大切なお知らせ

日頃より、株式会社明治商会をご愛顧いただき、誠にありがとうございます。

例年、10月に明治商会では、お客様大感謝祭を開催いたしておりま
す。しかしながら、現在でも日本国内のみならず、世界中で猛威を振る
っている新型コロナウィルスの影響により、当社といたしましてはイベ
ントの安全な開催が難しいと判断し、不本意ながら2021年の開催を
中止とさせていただきました。

昨年に引き続き、感謝祭の中止となりましたことを深くお詫び申し上
げます。感謝祭はお客様との交流ができる大切なイベントとして、今後
も明治商会では開催に向けて日々努力して参ります。

従業員一同

春号プレゼントクイズの答え

1	2	D	3	4
			5	B
6	A			
			7	



縦のカギ
②預金と貯金
③一度。ひとたび。
④テレビやラジオで放送局に
割り当てられた電波の周波数。

横のカギ
①上水道・発電・灌漑（かんがい）などに
用いる水を貯めておく人口の池
⑤物のなめらかな表面から出てくる光
⑥くわしく考えないで、物事をすぐに感じ取ること。
⑦米を作るために植えられる草。
⑧言葉などをそのまま覚え、
すぐに思い出せるようにすること。

チ	ヨ	ス	イ	チ
	チ		ツ	ヤ
チ	ヨ	ツ	カ	ン
	キ		イ	ネ
ア	ン	キ		ル

A B C D
チ ャ ン ス



お庭が楽しめる店内

純和風のお庭を眺めながら落ち着いた雰囲気
の中ゆったりとお食事を楽しむことが出来
ます。爽やかな時間をお過ごしいただけます
ように。

「休日にぼつと一息、良い時間を当店でお過ごしください。
そば粉は体に優しい食材で、ルчин・良質なタンパク質、食
物繊維が豊富です。肌の調子を整え、疲労回復に優れてい
ます。」

「ランチエフでは感染対策を心がけ、座席を減らして営業を致
しております。「ランチタイムではお席をご用意できな
い場合があり、大変申し訳なく思っておりません。是非ご予
約いただいた際は来店下さい。皆様のお越しを心よりお待
ち申し上げております。」



苺のタルト
抹茶のティラミス
苺のタルト
抹茶の香りと苦みがクリームの甘さを引き
立てます。

【テイクアウトメニュー】
☆照り焼きチキンの蕎麦粉のガレットロール
☆茹で卵とグリーンティーの蕎麦粉のガレットロール
☆ワサビ風味さつぱり豚バラ丼
☆じり辛ひき肉サラダ丼
☆ラタトウイユ丼
☆季節のボタージュ
☆サラダ

※お皿代でも召し上がっていただけるようにテイクアウトのメー
リーや充実しています。
【D】フレッシュケーキスペシャル 3種のそば粉のガレット
(鶏肉のクリーミースープ、ラタトウイユ、半熟卵とチーズ)
【E】ピリ辛ひき肉のサラダ丼
【F】ラタトウイユ丼
1,600円

【C】鶏肉ときのクリーミースープのそば粉のガレット
【A】玉ねぎ、ベーコン、チーズと半熟卵のそば粉のガレット
1,650円
1,550円

ランチメニューはガレットのランチが4種類。こはんランチが2種類あります。ランチにはサラダとスープ、飲み物がついています。
【B】ラタトウイユとチーズのそば粉のガレット
1,650円
1,550円

Fresh Cake Cafe —フレッシュケーキカフェ—



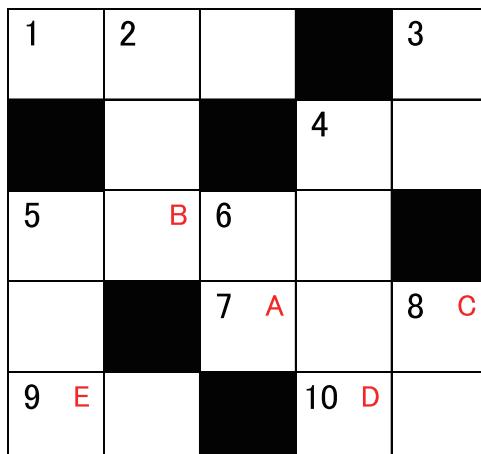
日立市水木町1-19-2
TEL:0294-51-1374
営業日
火・水・金・土曜日
営業時間
11:30~16:30
11:30~14:00
(ランチタイム)
定休日
日・月・木曜日

(価格は全て税込み)
700円
700円
750円
750円
350円
350円
700円
750円
1,750円
1,750円

ランチメニューはガレットのランチが4種類。こはんランチが2種類あります。ランチにはサラダとスープ、飲み物がついています。

読者プレゼントクイズ

Q. 鍵のヒントからクロスワードを埋めて答えを探してください。



A	B	C	D	E
---	---	---	---	---

縦のカギ

- ② テレビや映画の写っている面。写真や絵の表面。
- ③ 四季のうち、春の次に来る暑い季節。
- ④ 住居を変えること。引越し。
- ⑤ 日本は大きく分けて4つに分けられる。本州、九州、北海道とあと一つ。
- ⑥ 師について、教えを受ける人。
- ⑧ 昼間は陸と海ではどちらがあたまりやすいか。

横のカギ

- ① 思いがけないこと。予想もしなかったこと。
- ④ 金属元素の一つ。元素記号 F e。
- 硬くて銀色のつやをもつ。
- ⑤ 神を祭る殿堂。神社の本殿。
- ⑦ 区切ること。区切った境界。
- ⑨ 地中に打ちこんで目印や支柱にする棒。
- ⑩ ほしいと思う気持ち。ほしがる心。

～夏号のプレゼント～

※写真はイメージです。実際とは異なる場合があります。
予めご了承ください。



有機JAS認定商品を詰め合わせました。
【セット内容】・美濃 有機純玄米黒酢(360ml)・美濃 有機純米酢(360ml)
・美濃 有機純りんご酢(360ml)

ご応募いただきましたプレゼントクイズ当選者の中から
抽選で合計10名様にプレゼントいたします。

今回の読者プレゼントは、1876年に木曽川と山々に恵まれた水と空気に囲まれた岐阜県八百津町に創業した内堀醸造株式会社さんの『有機酢3本セット』です。

内堀醸造さんは創業当時は味噌や醤油など醸造業全般を扱っていましたが、60年ほど前から酢の専業メーカーとして製造・販売を行っています。酢造りは、酢にするための酒造りと酢もろみを造ることが大切と考え、「酒造りの工程」と「酢造りの工程」を分けて、酢にするための酒造り・酢もろみの製造にこだわって作っている会社です。安心安全な品質管理のもと製造されたおいしいお酢を是非ご賞味ください。

広報誌「絆」読者プレゼントに関するご注意

ご応募受付期間：令和3年8月1日～10月31日まで（10/31当日消印有効）

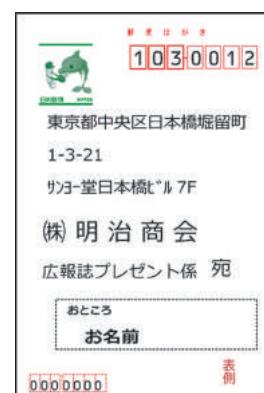
ハガキにご住所・お名前、問題の答えをご記入の上、右記宛先までご応募ください。
ご応募はお1人様1回までとさせていただきます。

当選者の発表は商品の発送をもってかえさせていただきます。

ご応募の際に発生いたします通信費等はお客様のご負担になります。

お客様の個人情報の取り扱いについて

- ・ご応募時の個人情報は、抽選、商品の発送、関連するお問い合わせ対応の為にのみ利用し、それ以外の目的には利用いたしません。
- ・ご応募時の個人情報は、法令の要請を除き、お客様の同意なく業務委託先以外の第三者に開示・提出いたしません。
- ・ご応募時の個人情報は、広報誌プレゼント係にて厳重に管理し、応募期間終了後は安全・適切に廃棄いたします。



株式会社 明治商會

安心と快適な暮らしのお手伝い

365日24時間体制でガス漏れなどの万が一にも対応
住宅設備機器から水回りのリフォームまでおまかせ



ホームページも是非ご覧ください。

<http://www.meiji-trading.co.jp>

日立支店 TEL:0294(36)1221

常陸太田支店 TEL:0294(78)0225

北茨城営業所 TEL:0293(42)8223

水戸営業所 TEL:029(291)6886