

タマネギ酢と一般の酢の成分比較

一般的な穀物酢	「たまねぎ酢」 (サガ・ピネガー)	
グルタミン酸	12.22 mg	21 mg → うまみ成分が豊富
アミノ酸総量	119.45 mg	205.84 mg → こくが豊富
ナトリウム	6 mg	2 mg → 塩分は控えめ

単位はmg/100ml。一般の穀物酢と比べ、こくやうまみの主体であるアミノ酸総量は約2倍で、塩分も控えめ。ほかに、加熱したタマネギの甘み成分であるプロピルメルカプタンが含まれており、「タマネギそのもの」の風味が楽しめる。(データ提供:サガ・ピネガー)

が、せっかくなので変わらぬ酢ならではの持ち味を生かして、料理の味付けに幅広く活用するのもお勧め。炒め物や揚げ物、パスタ、焼き魚などの仕上げに振りかけただけでもいいし、煮込み料理に加えてもいい。奥行きのある味わいが生まれ、ヘルシー度もぐんとアップ!!

種類に応じて特徴が全く異なるので、いろいろ試してお気に入りを見つけてみては?

素材由来のうまみやコク、ミネラル分などが豊富に含まれているのも変わり酢の魅力。下で紹介している「純トマト酢」はうまみ成分であるグルタミン酸が穀物酢の約10倍、「白いんげん豆酢」はマグネシウムが40倍以上も含まれるという分析も。

普通の酢と同様にドレッシングや酢の物などに使ってもよい

トマト、タマネギ、ニンジン、白インゲン豆……料理の材料? いえいえ実はこれ、すべて酢の原料なのだ。

酢の原料といえば米や麦といった穀物やリンゴなどの果実が一般的だが、野菜や豆を原料にした「変わり酢」がラインアップに加わり始めた。トマト酢はトマト果汁の香り、特有の酸味が、ニンジン酢はニンジン特有の甘みが感じられるなど、素材の個性が残されているのが大きな特徴。酸味もまろやかなものが多いため、「酢の酸っぱさが苦手」という人にもお薦めだ。

フレッシュな素材感は、野菜や豆を直接発酵させて作ることで生まれる。例えばタマネギ酢は、加熱したタマネギの搾り汁に酵母を加えてアルコール発酵させ、さらに酢酸発酵させて作る。基本的な工程は従来の酢とほぼ同じだが、素材の個性を生かすため、発酵方法やその期間などに各社、企業秘密のポイントがあるようだ。



「飲む酢エキスプレス」東京 グラスタ店・JR東京駅構内地下1階で毎朝7時から営業。☎03-5224-4805

酢の活用法のヒント満載! エキスナカの酢スタンドが人気

東京駅構内に昨年末に登場した変わり酢スタンドが話題だ。トマト酢、ニンジン酢、カボチャ酢の3種の野菜酢と、サクロやカシスなどの果物を原料にしたデザート酢、約13種類の酢(60ml、525円〜)が買える。「ブルーベリーの酢のラテ」(下写真、390円)など、デザート酢をワインや炭酸、牛乳などで割って作る。その場で飲めるオシャレな「酢ドリンク」も豊富。酢の楽しみ方を広げるためのヒントが満載だ。

トマト酢、タマネギ酢、豆酢……うまみ豊富、かけるだけで美味「変わり酢」に夢中!

野菜や豆などから作った「変わり酢」は、酸味がマイルドで、素材特有の風味やうまみを豊富に残しているため、炒め物やパスタなどにかけて食べてもいい。酢好きはもちろん、酢が苦手な人も試してみる価値大だ。

取材・文/源川楊子 写真/中澤浩一(料理・商品)、小川玲子(店舗) スタイルング/中野あずさ デザイン/近江デザイン事務所



変わり酢はどう作る? 普通の酢と何が違うの? 米や麦を原料とする穀物酢と同様、野菜や豆などのエキスを搾り、酵母を添加して発酵させて酒にしたうえで、酢酸発酵させて作る。素材それぞれの成分が凝縮されていて、アミノ酸が多い。グルタミン酸などのうまみ成分も一般的な酢より豊富で、こくがあるのが特徴。料理やドリンクのアクセントに最適。



「かけるまきび酢」サウキビの搾り汁から作る奄美・加計呂麻(かけるま)島伝統の酢。カルシウムやカリウム、マグネシウムなどが特に豊富で、まろやかな甘みとこくがある。300ml、1575円。問/奄美自然食本舗 ☎0120-099-114



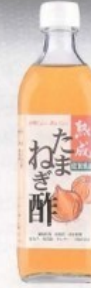
「にんじんの酢」ニンジンの甘みと素材感が残り、水で割るだけでもおいしく飲める。オニオングラタンスープやミネストローネなど、スープに少量加えると味が引き締まる。60ml、575円。「飲む酢エキスプレス・東京」で販売中。



「十勝かぼちゃ酢」無農薬で作った十勝産のカボチャを皮ごと使用。ほのかな甘みとスッキリとした酸味が感じられる。甘めのジュースやスポーツドリンクなどにアクセントとして加えるとよい。275ml、1575円。問/丸勝



「白いんげん豆酢」原料は十勝産の白インゲン豆「大手七」。クセがなくまろやかな味わいで、野菜ジュースなどに加えても、とろみがあるので塩とコショウを足すだけでドレッシングに。275ml、1575円。問/丸勝 ☎0155-37-4104



「たまねぎ酢」タマネギそのもののうまみとこくが楽しめる。アミノ酸は一般的な穀物酢の約2倍含まれるという。焼き肉のたれに混ぜたり焼き魚や野菜炒めに振りかけるとおいしい。500ml、630円。問/サガ・ピネガー ☎0952-23-6263



「純トマト酢」トマト由来のうまみと香り、まろやかな酸味が特徴。グルタミン酸が特に豊富で、通常の穀物酢の約10倍も含まれるという。サラダやマリネに用いたり、煮込みに加えるのがお薦め。300ml、315円。問/ミツカングループ ☎0120-261-330