

黒酢の正体

9月6日は黒酢の日です。「酢」が健康に良いことは昔から知られていますが、一般的に使われている酢と黒酢では原料と製法に違いがあります。一般的な酢は精米を原料とし、金属の容器を使用して1～3ヶ月と短い期間で発酵させるそうです。これに対し**黒酢は玄米を原料としており、熟成期間が1～3年と長く、壺の中でじっくりと発酵させたものです。**酢は熟成期間が長いほど色が濃くなり、旨味や有効成分も多くなります。黒酢にはアミノ酸が豊富に含まれており、その他クエン酸等の有機酸、ビタミン・ミネラルも多く含まれています。これらの成分によって**疲労回復、血圧・コレステロール降下、肥満予防などの働きがあると期待されています。**また、最近の黒酢はりんごやアセロラなどと合わせたドリンクタイプ、健康食品として利用するサプリメントタイプなど様々な種類を楽しめるようになってきました。

まだまだ暑さは続きそうですが、**黒酢ドリンクや黒酢を使った料理で夏バテを予防しましょう！**

