

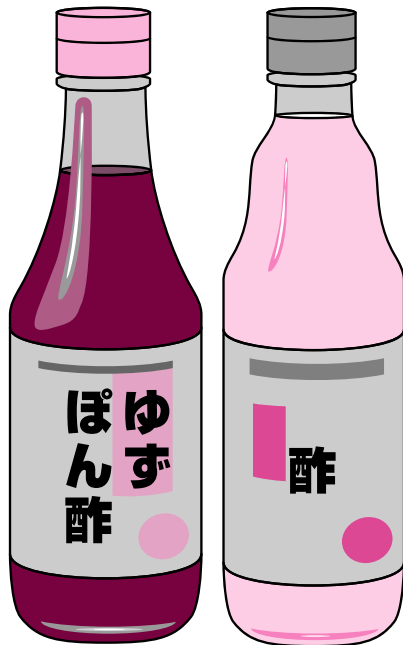
食育セミナーNo.18 料理を作ってみましょう!【調味の基本「酢」】

最近では酢がブームで、黒酢やりんご酢など調味料として、またドリンクとしても健康食品として利用されています。

酢は、原料によって酸味や風味が違います。アルコールを含む原料を酢酸菌で発酵して作る醸造酢と合成酢酸を調味した合成酢、両者を混合した混合酢があります。米や小麦などの穀物が原料の穀物酢やりんご酢やぶどう酢などの果実酢もあります。

酢は酸味をつける以外にもたくさんの働きや健康効果があります。

酢をうまく利用することでおいしく、そして健康に。



- 塩味を和らげる。
- 色をきれいにする。
- 肉をやわらかくする。
- 食欲を促す。
- 臭みを消す。
- 褐変を防ぐ。
- 防腐、殺菌効果がある。
- 疲れを回復させる。

 **ウオクニ株式会社**
<http://uokuni.co.jp>

※当社における食品の安全・安心および健康に関する取り組みについてはホームページをご覧ください。