



ちょっと勉強室 No.7

今日のテーマは **酢** を知る!

先月の勉強室は洗剤についてでしたが、食物にも殺菌効果があるとされるものがあります。古来からいわれているそんな食品の一つに**酢**があります。

(1) 酢の歴史

酢の歴史は古く、紀元前 1,450 年イスラエルの指導者モーゼの言葉の中に「酢」という言葉があり、中国では周の時代（紀元前 1,200 年頃）に酢を司る役人のことが書かれています。

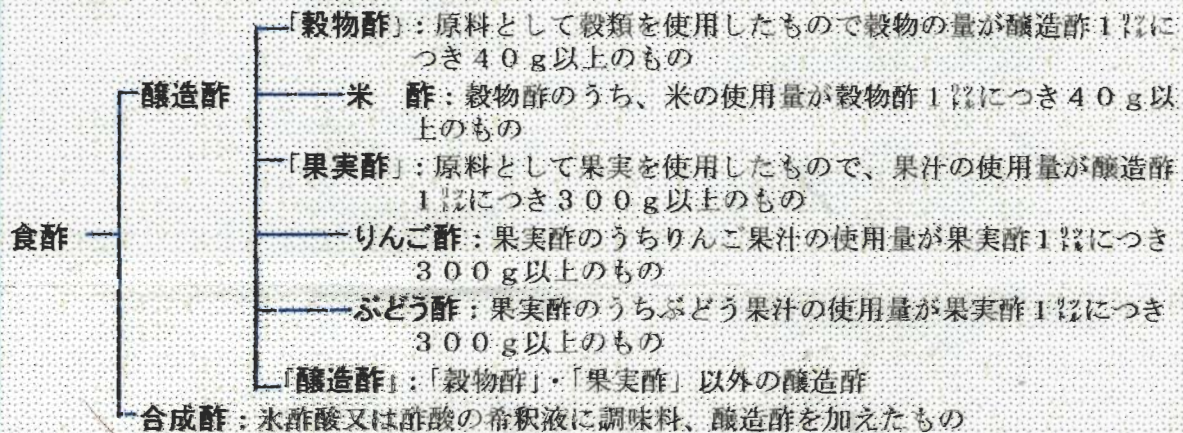
日本には応神天皇の頃（369～404 年）に中国から伝えられています。

食卓に調味料としてそろえられたのは、塩・醬・酢であるといわれ、卓上調味料のはしりにすでに酢が利用されており、重要な調味料の一つであったことがうかがえます。

学問的には、1,864 年パスツールにより食酢は酒が酸化したものであり、酢酸菌による発酵生成物であることが立証されました。従って「酒のあるところに食酢あり」といわれ、世界各国でそれぞれに特徴を持った酢があります。

(2) 酢の種類

各国の代表的な酢を挙げると、ワインの産地であるフランス・イタリアではワインビネガー（バルサミコ酢も含む）、大麦を原料とするウイスキーのイギリスにはモルトビネガー、りんごの多いアメリカにはアップルビネガー、清酒の日本では米酢があり、当然多く使われています。食酢は醸造酢と合成酢に大別され、上記の食酢は醸造酢にはいりません。醸造酢は JAS 規格では、原料によって次のように分類されます。



食酢には主成分である酢酸の他に、多くの有機酸が含まれており、これが酸味に複雑さと幅を持たせ、特徴のある風味が醸し出されるのです。

(3) 酢の効用

- ①減塩・バランス食効果…酸味はある程度塩味に置き換えることができます。また、魚介・海藻・野菜とよく合うため、バランスのとれた食事に役立ちます。
- ②食欲増進効果…酢酸は口腔や胃の粘膜に対して収れん作用があり、これが唾液の分泌を促進し食欲増進につながります。
- ③殺菌・制菌効果…酢酸は、物を酸性に保つと同時にそれ自体の強い抗菌作用により食物の腐敗を防ぎます。

(財) 青森県学校給食会