

## 「梅酢」は梅干しと同じ特質をもつ優れた調味料！

梅酢は梅干しを作るとできる副産物。

中身は塩と梅の水分に、有効成分、クエン酸、ポリフェノールなどが豊富にふくまれた、塩味と梅の爽やかな風味の調味料です。

かねこふぁ〜むの梅干しの塩分は15%、3年ねかした梅酢です。ねかすことで、味は熟成度が増し、塩味のとげとげしさが抜けて体に優しくなります。保存性を高め、年月をかけ熟成された食品には、導力があるようです。

食養における食材としての役割は梅干しに準じ、酸味はクエン酸で、アルカリ性の陽性食材なので、陰性に傾きがちな食事を中庸に導きます。米酢、穀物酢など醸造酢の酸味は酢酸です。特に短期醸造の食酢は強陰性なので、多食は避けましょう。

### 梅酢の利用法

- 調味料として、葉野菜、夏野菜、冷奴などの陰性食材に使う。  
クエン酸による酸味なのでビタミンCの損失を防ぐ生野菜の即席浸けに使うと便利。
- 素材の下処理〜特に生臭い匂いのする魚介類の下処理。  
水200ccに梅酢小さじ1を加えて洗う。又は塩蔵した魚の塩抜きに使う。
- 減塩のために下味付けに使う。  
食材200gに小さじ1/3を隠し味にして後味を良くする。  
醸造酢にも梅酢を少量加えると、陰性食材を中庸にし、味合が深まる。
- 減糖のために砂糖を多量に使う料理  
ジャム、ジュース、ケーキなどに少量加え、甘みを引き立てる。  
梅酢のクエン酸は、加熱しても酸が抜けないので、ケーキの隠し味に最適です。
- ご飯を炊くときに数滴落とし入れたり、お結びを結ぶときの手塩代わりなどに使う。
- うがいに使用  
水150ccに梅酢小さじ1/3を加えて溶かす。
- 熱中症予防に飲料水に加える。  
水500ccに梅酢小さじ1/2を加えて溶かす。

藤崎里子プロフィール（栄養士・フードディレクター、食養研究家）  
ケチャップ使いの名人として、NHKためしてガッテン、あさいろ、  
テレビ朝日・食彩の王国で紹介される。Wavサイト「すごいぞケチャップ」ケチャップの総合情報。ケチャップ雑学集、裏技メニュー、ケチャップで食育、食事観コラムなどを掲載している。