

お酢

取扱説明書

品番:YFSM-085

保管用



2024年9月5日放送



・いつでも見られるところに大切に保管し、必要なときにお読みください。

不思議な力① 数滴で味覚が敏感に！

知る人ぞ知る「味を引き立てる力」があった

今回、さまざまなジャンルの料理人達がごく少量のお酢を加えるテクニック、その名も「**隠し酢**」を使っていることがわかりました。「料理の味がハッキリする」、「素材の味が引き立つ」、「果物のフレッシュさがアップする」などの効果があります。これは少量のお酢によって【味覚が覚醒する】からと考えられています。詳しいメカニズムは解明されていませんが、『進化の過程で得た能力で、食べごろを見極めるためにちょっと酸っぱいものを食べたとき、他の味覚が敏感になる』と専門家は言います。

トリセツではこの味覚覚醒パワーを引き出すために、【**お酢を少しずつ出せる容器に移し替える**】ことをおすすめしました。



【移し替えるときの注意事項】

● 容器の種類

- ・ 金属・木製を避け、ガラス・プラスチック・陶器などを選んでください。
- ・ 容器を清潔にしてから移し替えてください。

● 保管方法

- ・ 冷蔵庫で保管してください。
- ・ 1週間ほどで使い切ってください。
- ・ **お酢が変質した場合は使用をやめてください。**



【隠し酢を使う際のポイント】

- いきなりたくさんかけると酸っぱくなってしまうため、3～4滴から始めて調節してください。
- 全体にお酢が行き渡るように、よくかき混ぜてください。
※お酢が全体に混ざりにくい料理は効果を感じにくい場合があります。

番組内でオススメした料理

どんな料理にもあいますが、特に番組でオススメしたものは・・・

- ・ 焼きそば
- ・ 汁物(みそ汁)
- ・ バニラアイス
- ・ フルーツカクテル
- ・ カルボナーラ(クリーム系)
- ・ 炒め物

【調理で隠し酢を使うときの目安】

●料理全体の量のおよそ**0.5~1%**のお酢が適量といわれています。

	1人分	2人分	3~4人分
<p>スープ</p>  <p>(1人分 250gの場合)</p>	 <p>数滴</p>	 <p>小さじ1/2</p>	 <p>小さじ1~2</p>
<p>炒め物</p>  <p>(1人分 200gの場合)</p>	 <p>数滴</p>	 <p>小さじ1/2</p>	 <p>小さじ1~2</p>
<p>小鉢</p>  <p>(1人分 80gの場合)</p>	 <p>1,2滴</p>	 <p>数滴</p>	 <p>小さじ1/2~1</p>

※分量はあくまで目安です。

※使う食材によって分量が変わる場合があります。

不思議な力② 万能コクうま調味料に変身！

隠れたうまみを引き出して便利な調味料に

一般的にお酢はお酒を発酵させて作ります。そのため、原材料のうまみ成分(糖やアミノ酸など)が含まれていますが、そのままでは酸っぱさの裏に隠れがち。そこでお酢のうまみを最大限活用するために参考にしたのがフランスの【お酢を煮詰める】技法。今回トリセツでは砂糖と一緒にお酢を煮詰めることで、コクとうまみが濃縮した「万能コクうま酢」を作りました。

これを使うと、ふだんならたくさんの調味料を使う料理を簡単に作ることができます！

コクうま酢の作り方

- 【材料】 お酢……………200mL
砂糖……………大さじ2
水……………50mL



※完成後のコクうま酢は**大さじ2**杯程度です。

※どんなお酢でも「万能コクうま酢」は作れますが、とくに穀物酢がクセがなくおすすめです。

【作り方】

- ① 鍋に酢と砂糖を入れ強火で煮詰める。ときどき鍋を回しながら加熱する。（目安は8分ほど）



※火力は
表面が半分くらい
泡立つ程度の強さが目安

※時間はステンレス片手鍋、直径20cm・ガスコンロを使用した場合を目安にしています。

鍋の材質や火力によっては時間が前後します。

※アルミや鉄、銅の鍋は酸で傷む場合があります。

-  鍋の周りが焦げてきた場合はその焦げもコクになるので、よく混ぜて溶かし込んでください

- ② **色が濃くなり、粘りけのある泡がでてきたら**
水を入れてさらに2分ほど加熱。



- ③ 再び粘りけのある泡が出てきたら、器に取り出し粗熱をとって完成。

※できたてはさらさらしており、**冷ますととろみがつきます**。

※冷蔵庫で保存して1～2週間ほどで使い切ってください。

 コクうま酢を使った簡単料理はP.4から



トースト×コクラマ酢

【材料】(1人分)

食パン……………1枚
 バター……………適量
 コクラマ酢……………適量



【作り方】

- ① 食パンをトースターでこんがりとするまで焼く。
- ② ①にバターを塗り、コクラマ酢をかける。



バンバンジー×コクラマ酢

【材料】(2人分)

鶏むね肉……………1枚(約250g)
 塩……………小さじ1/3
 酒……………大さじ2 } A

きゅうり(千切り) ……1/2本
 トマト……………1/2個

コクラマ酢……………大さじ2
 しょうゆ……………大さじ2
 白すりごま……………大さじ2
 ラー油……………適量 } B



【作り方】

- ① 鶏むね肉にフォークでまんべんなく穴をあけ、ポリ袋などにAと一緒に入れ、よくもみこむ。
- ② 耐熱ボウルに水を張り、鶏むね肉の入ったポリ袋をゆっくり入れ、600wのレンジで5分ほど加熱。
- ③ きゅうりは千切り、トマトは薄切りにする。
- ④ ②の鶏むね肉の粗熱が取れたら手でさき、きゅうり、トマト、鶏むね肉の順に器に盛り、Bを混ぜてかける。



春雨×コクうま酢

【材料】(2人分)

春雨(乾燥) ……………40g
 えび……………5尾
 セロリ(斜め薄切り)…30g

コクうま酢……………大さじ1と1/2
 ナンプラー……………大さじ2
 ごま油……………大さじ1
 一味とうがらし……………小さじ1/4

A



【作り方】

- ① 春雨をゆで、水気を切っておく。
- ② えびはゆでておく。
- ③ ボウルに①とえび、セロリ、Aを加え全体をあえる。



ヤンニョムチキン×コクうま酢

【材料】(2人分)

鶏もも肉……………1枚(約250g)
 塩……………小さじ1/3
 酒……………大さじ2
 にんにく(すりおろし)…1かけ分

A

薄力粉……………大さじ2
 かたくり粉……………大さじ4

コクうま酢……………大さじ1と1/2
 しょうゆ……………大さじ2
 白すりごま……………大さじ1
 一味とうがらし……………小さじ1/4
 しょうが(すりおろし)…小さじ1/2

B



【作り方】

- ① 鶏もも肉を1口大に切り、ボウルに入れてAを加え、もみこんで下味をつける。
- ② 薄力粉とかたくり粉の順に、①にしっかりまぶす。
- ③ 180℃の油で②を揚げる。
- ④ ボウルにBを合わせ混ぜておく。③を揚げたてのうちにBを加えてあえる。

保ショー欄

品名

お酢のトリセツ

お客様名

YOU

本当にビックリであ

お酢の でき子まで も、

その(力)も!! 元気になる素が

たくさん B♡♡ あっ...

昔あ子ものって、たくさんの理由が

あって.. 私達に必要なものなん

じゃあ!!

ゼバ お酢 さいくうであ!!

ありがとうございました

あしたが変わるトリセツショー



保ショー欄

品名

お酢のトリセツ

お客様名

田中 直樹(ツカサ)

私はお酢の事を全然
知らなかったのだと思います。
今年2024年の中でも衝撃的
な一日になりました。
毎日、お酢とります。
相手よりも今後近しい距離感
になると思います。

あしたが変わるトリセツショー

