

黒酢無料レポート

Rev. 1.0

『坂元黒酢～鹿児島黒酢の恵み』

(<http://1kurozusakamoto.seesaa.net/>)

【目次】

| | |
|---------------------------------|----|
| 1. 黒酢という名前はいつから？ | 3 |
| 2. 鹿児島県霧島市福山町で黒酢が育ったのはなぜ？ | 3 |
| 3. 黒酢（くろず）の効用 | 3 |
| 4. 飲み方について | 3 |
| 4.1. 坂元黒酢の飲み方について | 3 |
| 4.2. 黒酢の飲みやすい方法 | 4 |
| 5. 黒酢を使ったレシピのご紹介 | 4 |
| 6. 壺酢（黒酢など）・こうず・もろみ酢の違い | 4 |
| 7. 黒酢健康効果（アミノ酸） | 5 |
| 8. もろみ酢健康効果（クエン酸） | 6 |
| 9. 坂元のくろず情報館「壺畑」へ行ってきました | 7 |
| 10. どこで手に入る？ | 10 |

このレポートは筆者のブログ『坂元黒酢～鹿児島黒酢の恵み』
(<http://lkurozusakamoto.seesaa.net/>) の記事をまとめ、一部加筆、修正したものです。
本文中の引用や参照するホームページアドレス、情報等は2010年6月現在のものです。

1. 黒酢という名前はいつから？

1800年代に薩摩藩の福山地方で壺酢づくりが始まりましたが、1975年（昭和50年）、坂元醸造の坂元昭夫氏が壺酢をくろず（黒酢）と命名したことにより定着したそうです。

2. 鹿児島県霧島市福山町で黒酢が育ったのはなぜ？

米と麴、きれいな水を原料に薩摩焼の壺の中で熟成される黒酢は、霧島市福山町に昔から壺作り米酢に必要な壺（薩摩焼で作ることができる）、きれいな水、米の三つの条件が整っていたからだそうです。

霧島市総合観光案内 (<http://www.city-kirishima.jp/modules/page059/index.php?id=12>) のホームページによると、焼酎とならび霧島市の特産品であり、特に薩摩焼の壺は「アマン壺」と呼ばれ、“魔法の壺”でもあるそうです。そのゆえんは「アマン壺」に麴と蒸し米、天然のわき水を入れて、天然の気候の中に置くだけで、なぜか複雑な酢造りの過程がスムーズに行われてしまうとのこと。非常に黒酢づくりに適した場所といえるようです。

3. 黒酢（くろず）の効用

アミノ酸は人間にとって欠かせない成分。しかもアミノ酸は体内では作ることができず、食物などから摂取しなければならない「必須アミノ酸」というものがあります。

必須アミノ酸を広辞苑で調べてみると、「アミノ酸のうち、体内で合成できないか、または合成することが困難なため、食物として摂取しなければ発育・健康保持に障害を来すものの称。人間については8種があげられている。不可欠アミノ酸。」とあります。

黒酢には豊富なアミノ酸やペプチド（アミノ酸が数種類以上結合している）が含まれていることがわかっています。黒酢を摂る事で、必須アミノ酸が補われます。これだけでも、黒酢を飲む価値はあります。

4. 飲み方について

4.1. 坂元黒酢の飲み方について

毎日黒酢を飲む場合にどのように飲むか？と考える人も多いのではないのでしょうか？商品に記載されているメーカー側の推奨方法を見ると、

「飲用の場合は、1日に20ml~30mlを5倍程度にうすめてお召し上がりください」

とあります。「なにで薄めるのか？」との記載はないので、私の場合、水で薄めて飲むようにしています。

飲むタイミングとしては、朝起きたとき一番に飲んでいきます。以前は朝20ml程度をそのまま（原液のまま）薄めずに飲んでいましたが、黒酢に関する本を読んでもみると、

「強い酸味があるため、ストレートで飲むと胃腸が弱い方には刺激が強すぎる。商品表示の飲み方に従って飲みましょう。胃の弱い方は、原液を5倍以上に薄めて飲む」

と書いてあります。私は胃腸が弱いほうではありませんが、刺激が強い飲み物のようなので、薄めて飲むことにしました。

4.2. 黒酢の飲みやすい方法

黒酢の飲み方にはさまざまな方法があると思います。しかし、どうしても飲みづらいという方も多いのではないのでしょうか。そんな方は下記の方法を試されるのもいいかと思います。

●はちみつを混ぜる

コップに黒酢と蜂蜜を入れ、水で5倍程度に薄めて飲む

●りんごジュースと混ぜる

コップに黒酢を入れ、7,8倍程度の量のりんごジュースで割って飲む

5. 黒酢を使ったレシピのご紹介

飲むだけでなく、料理にも使える黒酢。黒酢を使った料理は「Yahoo グルメ」が参考になります。黒酢の酢豚や鶏の素揚げ黒酢煮など豊富にあります。

Yahoo グルメ

(<http://recipe.gourmet.yahoo.co.jp/list.html?md=1&kw=%B9%F5%BF%DD&cp=B&cp=C&cp=E&cp=J&cp=T&cp=U&cp=Y>)

6. 壺酢（黒酢など）・こうず・もろみ酢の違い

壺酢（坂元の黒酢は壺酢）、こうず、もろみ酢の違いはなんですか？いずれも聞いたことはあるものの、違いがよくわかりませんでした。ちょっと気になり調べてみると、いずれも「黒酢」として取り扱われていました。黒酢の種類として大きく3つに分類されるようです。黒酢に関する本がありましたので、引用します。

『にがり・黒酢健康 BOOK』（にがり研究会編 双葉社）によると、以下の通りです。

●壺酢（鹿児島で生まれた伝統ある黒酢）

鹿児島県福山町で作られている酢のことを指す。福山町は、原料である良質な米と水に恵まれ、温暖な気候が黒酢造りに適している。多量のアミノ酸が含まれている。

産地：鹿児島県

原料：米

主成分：アミノ酸

特徴：褐色から黒色、鼻にツンとくる強い香り、飲料用として使うなど

●こうず（中国が作り出した健康酢）

中国黒酢の代表格として知られている。半年から三年ほど熟成、自然発酵させるので、マイルドな口当たりになる。壺酢同様天然のアミノ酸を大変多く含んでいるのが特徴。

産地：中国（鎮江）

原料：米

主成分：アミノ酸

特徴：黒色でツヤが強い、独特な強い香り、中華料理など油を使った料理に合う

●もろみ酢（沖縄の泡盛から生まれた飲用酢）

沖縄の「泡盛」の酒粕から造られ、もっともクエン酸含有量が豊富に含まれている飲用酢。

産地：沖縄県

原料：タイ米

主成分：クエン酸

特徴：半透明な褐色、柔らかな香り、飲料を目的とした酢

7. 黒酢健康効果（アミノ酸）

この章では黒酢の健康効果について、『にがり・黒酢健康 BOOK』（にがり研究会 双葉社）から引用して以下紹介します。

| | 効果 | 説明 |
|---|--------|--|
| 1 | 免疫向上 | 疲労やストレスで弱った免疫力を向上させる効果があるアミノ酸。なかでもアルギニンやグルタミンは免疫細胞に活力をあたえ、免疫細胞を増やします |
| 2 | 美肌効果 | 血液の循環をスムーズにし、肌の新陳代謝を活性化させる効果を持つアミノ酸。また、シミやくすみを改善し、日焼けによるメラニン色素の沈殿も防ぎます |
| 3 | 集中力アップ | 黒酢に含まれるアミノ酸（グルタミン酸、チロシンアルギニン）は脳の疲労物質であるアンモニアを取り除き、集中力を高める効果があります |
| 4 | 体脂肪燃焼 | アミノ酸には体脂肪を燃焼させる「脂肪分解酵素リパーゼ」の |

| | | |
|---|---------------|--|
| | | 働きを活性化させる効果があります。また、体内の余分な水や老廃物を排出する効果もあります |
| 5 | 血液サラサラ | アミノ酸に含まれるペプチドという物質が、赤血球の凝集を防ぎます。血液の流れをよくし、血糖値を安定させ、動脈硬化を予防します |
| 6 | 二日酔い予防 | アミノ酸に含まれるアルギニンやグルタミンには、肝機能を高める効果があるので、お酒を飲む前に黒酢を飲むように心がければ、二日酔いを防止できます |

8. もろみ酢健康効果（クエン酸）

「黒酢」として分類されている「もろみ酢」にはクエン酸が多く含まれています。この章ではその健康効果について、『にがり・黒酢健康 BOOK』（にがり研究会 双葉社）から引用して以下紹介します。

| | 効 果 | 説 明 |
|---|------------------|---|
| 1 | 疲労回復 | クエン酸は疲労物質である乳酸をクエン酸サイクルによってエネルギー変換し、疲れの元を活力に変える働きがあります。疲れにくい身体にかわります |
| 2 | さびない体 | 身体がさびるということは、血液がドロドロな状態になるということをさします。クエン酸は、身体をアルカリ性に引き戻し、健康な身体を保ちます |
| 3 | 肥満予防 | クエン酸サイクルの回転を活発にすることで、食物の吸収を促進し、コレステロールになりやすい脂肪を燃焼させ、血糖値を下げる効果があります |
| 4 | 肩こり・腰痛の解消 | 肩こりや腰痛は、疲労物質である乳酸が溜まり引き起こします。血液循環が悪くなると、乳酸が溜まりやすくなるので、血流をよくするクエン酸が効果的 |
| 5 | 胃腸の消化吸收促進 | クエン酸をはじめとする有機酸には、唾液腺を刺激し消化を促進する効果があります。また、胃液の分泌量を増やし、消化吸收を早めます |
| 6 | 肝臓・腎臓を守る | クエン酸サイクルで体内に取り込まれた栄養素をエネルギーに変えることで、肝臓や腎臓といった新陳代謝に重要な役割を担う臓器を活性化させます |

9. 坂元のくろず情報館「壺畑」へ行ってきました

私にはかねてから見たい風景がありました。それは毎日飲んでいる「坂元のくろず」のふるさと。「坂元のくろず」の箱にプリントされている、整然と並んだ壺畑と桜島。この風景です。

先日、鹿児島を旅行した最終日、ついに機会が来ました。壺畑には「くろず情報館『壺畑』』という施設が併設されており、歴史や製法などの紹介がされています。



施設の中に入ると（入場無料、年中無休、駐車場有）、スタッフの方がていねいに説明をしてくれます。説明コースに沿って建物から出て行くと、いよいよ「壺畑と桜島の風景」とのご対面です。ホントすごい数の壺です。



そして目の前には桜島がどーんとかまえています。



目の前に並んでいる壺についての説明が始まります。壺のサイズは54リットル。薩摩焼で作られているが一時期手に入らなくなり、信楽焼でつくったものを購入していたとのこと。そして霧島市福山町で米酢が作られるようになった理由は、壺作り米酢に必要な壺、水、米の三つの条件が整っていたからだそうです。

最後に試飲をさせていただけます。くろずは1年モノ、2年モノ、3年モノがあります。色がことなり、年数が増すと色も濃くなります。3年モノはコクがあり、飲んでみると味が1年ものとは違うことがわかります。1年モノは県外でも手に入るが、2年、3年モノは県外では入手しにくいとか。

次に生姜、りんご、はちみつなどと混ぜたくろずをいただきました。(くろずをおいしくいただくためのレシピが紹介されています) りんごは酢を飲んでいる感じがしません。まるでジュースです。一番飲みやすいのではないかと感じました。個人的には生姜のものが結構おいしく感じました。

施設内では商品の販売もされています。近所のドラッグストアで販売していないものを購入されるといいと思います。

この施設のある鹿児島県霧島市福山町は鹿児島空港から約30分の距離です。国道220号を走っていると赤い目立つ看板がありますので、迷うことは無いと思います。



私は車でドライブがてら立ち寄ったのですが、迷うことはありませんでした。

坂元のくろずの壺畑を見たことで、親近感と愛着がさらにわきました。鹿児島へ行くことがあれば、ぜひ壺畑を見に立ち寄られることをお勧めします。これからも飲み続けようと気持ちもあらたになりました。

「1年もの」と「3年もの」はこちら↓↓↓

『坂元黒酢～鹿児島黒酢の恵み』

(<http://1kurozusakamoto.seesaa.net/article/107289561.html>)

10. どこで手に入る？

街のドラッグストアに置いているケースが多いです。または、当サイト『坂元黒酢～鹿児島黒酢の恵み』(<http://1kurozusakamoto.seesaa.net/article/107289561.html>)でも紹介しております。