



季節を知ったら  
暮らしが楽しくなった

〜第二〇七号〜

大暑 たいしょ 七月二十三日

## フルーツ酢

今夏はしばらく雨が多いとか。体調管理に気を付けたいものです。蒸し蒸しするときこそ、身体にいいものを：と、おかげ横丁の名産味の館で見つけたのがフルーツ酢。天然醸造のお酢が使われているのに惹かれました。

酒に作ると書く「酢」は、その字の通り、もともとはお酒です。日本にも中国から酒作りとともにその醸造技術が伝わったとされています。『万葉集』にも、酢醤油という意味の醬酢で鯛を食べたいと記されているほどで、古くから日本で使われている調味料の一つであることがわかります。

フルーツ酢の製造元は、三重県南部、御浜町の中野御蔵。昔ながらの大きな木桶を使い、まずは酒作りから行います。注目したいのは、静置発酵醸造という作り方です。

日本では戦後、合成酢酸を水で薄め、砂糖や塩などの調味料で加工した合成酢が多く出回りました。そうした速醸発酵醸造は、酢を安く大量に生産できることを可能にしましたが、一方、昔ながらの酒作りから始める静置発酵は百二十日以上かけて自然の力で長期発酵を促すため、限定された量しか生産できず、また価格も高くなるため、すたれていきます。けれど、御浜町には残っていたのです。

フルーツ酢は、国産の梅を使った青梅、三重県産のマイヤーレモン、生姜、柚子の4種類あります。私はマイヤーレモン味を水で割って飲んでいました。

酢が疲労回復を助けるのは、酢に含まれる酢酸が疲労によって体内に蓄積した乳酸を分解して血行をよくするため。この夏は、フルーツ酢で乗りきろうかと思っています。

文 千種清美

