

## 発酵学 ～酢・フルーツビネガー～

昔から「疲れ酢(疲れず)」と言われるくらい、酢の疲労回復パワーは有名です。有機酸やアミノ酸がたくさん含まれていて、疲労回復や血圧を下げてくれる強い味方です。

“酢”は蒸したお米に麴を加え、アルコール発酵させた“もろみ”に酢酸菌を加えることで、更に発酵が進んでいきます。この発酵が「酒を作る」と書く“酢”を誕生させるのです。

### 【手作りのフルーツビネガー】

#### <材料>

好きな酢	300ml
きび砂糖	200g
好きなフルーツ	適宜
好みでハーブ	適宜



米酢やリンゴ酢は酸味がまろやかで、ドリンクに使いやすく、リンゴやオレンジ、パイナップルやベリー類は使いやすいです。

#### <作り方>

1. 煮沸した瓶に、酢ときび砂糖を入れてよく振る
2. お好みのフルーツやハーブを加え、涼しい場所で1週間くらい置く
3. フルーツとハーブを取り出す  
(冷蔵庫で半年くらい保存可能)

水や炭酸で割ったり、ドレッシングにおススメ★→



酢を活用して健康な毎日を！

食レンジャー  
和漢薬膳士 柴田典香

## さつまいもとリンゴのチーズケーキ

【材料】 (20cm×8cm×8cmの耐熱型)

りんご	1/2個
さつまいも	200g
(A) さとう	大さじ2
(A) 有塩バター	20g
(B) クリームチーズ	200g
(B) 生クリーム	100g
(B) たまご (Lサイズ)	2個
(B) 米粉	大さじ3
(B) ベーキングパウダー	小さじ1/2



[1/8切れ当たりの栄養]

エネルギー	217kcal
たんぱく質	2.5g
脂質	14.1g
炭水化物	19.0g
食塩相当量	0.3g

### 【作り方】

1. さつまいもとリンゴは、一口サイズにカットし、水にさらす。(気になる場合は、皮をむく)
2. クッキングシートを少し水で濡らし、くしゃくしゃにして、耐熱型にひく。
3. 鍋にりんごとさつまいもを入れ (A) の調味料と一緒に柔らかくなるまで煮る。  
※注意：焦げやすいため、弱火で加熱する。
4. 耐熱ボールにクリームチーズを入れ、600w20秒～40秒加熱する。ホイッパーで、なめらかになるまでよく混ぜる。
5. ②に (B) の材料と、冷めた①を入れる。  
型に生地を流し入れ、下から手で底を叩いて空気を抜く。
6. 予熱180度で温めておいたオーブンで、180度40～45分焼く。

食レンジャー 管理栄養士 古田 美保

一般社団法人 健康応援隊

健康ヒーロー達がみんなの健康を応援します。

健康ヒーロー  
紹介 →



公式LINE →  
毎月無料配信中

