

常備菜やハンバーグにもお酢！ お酢の防腐・静菌効果で食中毒対策をお手伝い ～知って得するお酢の活用方法～

夏場は、1 年のうちでも食中毒が発生しやすい時期です。これは気温・湿度が上昇して細菌が繁殖しやすくなることが影響していると考えられます。

ミツカンではこれから暑くなる夏に向けて、お酢の力で賢く簡単に食中毒対策のお手伝いができるよう、お酢を使ったメニューやキッチン用品の洗浄方法をご提案いたします。

■お酢の防腐・静菌効果～細菌を「増やさない」お酢の効果～

お酢の働きと聞いて、「食べ物をいたみにくくする働き（防腐・静菌効果）」を思いつく人も多いことでしょう。お酢にこのようなチカラがあることは、古くから経験的に知られていました。たとえば夏場のお弁当に、おすしやお酢を使ったおかずを入れたり、魚をお酢でしめたりするのは、こうしたお酢の働きを利用して、食べ物をいたみにくくする工夫なのです。

■常備菜作りにもお酢！

夏場は常備菜のいたみが心配…。そんなときにぴったりな、旬の野菜とお酢を使った簡単にできるメニューの一例をご紹介します。

「オクラとミニトマトのフレッシュピクルス」

＜材料＞（2 人分）

オクラ 4 本、ミニトマト 4 個、きゅうり 1/3 本、
黄パプリカ 1/4 個

＜調味液＞

穀物酢 1/4 カップ、水 1/4 カップ、砂糖大さじ 5、
塩小さじ 1

＜作り方＞

- [1] オクラはよく洗い、ヘタを落として斜め半分に切る。ミニトマトは竹串等で穴を数ヶ所あける。または皮を湯むきする。きゅうりは 4cm 長さで縦 6 等分に切り、パプリカは 5mm 幅に切る。
- [2] ＜調味液＞をよく混ぜて溶く。
- [3] ジッパー付き保存袋に[1]、[2]を入れて空気を抜いてジッパーをしめ、よくもんで 30 分ほど漬ける。



※冷蔵庫に保管し、1 週間以内をめどに早めにお召し上がりください。3 日以内にお召し上がりいただくと、フレッシュな食感をお楽しみいただけます。

※一度野菜を漬けた調味液は、野菜から出る水分で薄まっておりますので、繰り返し漬けることはおやめください。

※ジッパー付き保存用袋を横置きする場合は、下に受け皿などをご使用ください。

■ハンバーグなどひき肉料理にもお酢！

ハンバーグなどのひき肉料理にお酢を使用するといたみにくなります。ひき肉をこねる時に、少量のお酢を加えて焼くだけ！ハンバーグを作る際に、ハンバークのたね 150gに食酢約小さじ 1 杯（重量の約 3%程度）が目安です。

出典：「調理食品での腸管出血性大腸菌 O-157:H7 をはじめとする食中毒菌に対する食酢の抗菌作用」（日本栄養・食糧学会誌 Vol.51 No.2 101～106 1998）

■まな板やスポンジの洗浄にもお酢！

お酢の静菌効果は、調理に使用する以外にも、台所周りのキッチン用品の洗浄に活用できます。お酢であれば、口にいられても健康上の心配はないため、小さなお子様がいるご家庭にとっても、安心してお使いいただけるというメリットがあります。

＜まな板の洗浄＞

- [1]まな板を洗剤で十分に洗って、その後水洗いし、熱湯をかけます。
- [2]乾いたふきんをかけて、酢水（穀物酢 1/4 カップ＋塩大さじ 1/2＋水 3/4 カップ）をひたひたにかけます。
- [3]室温（20℃）で 1 時間以上置き、水洗いして使用します。

＜スポンジの洗浄＞

- [1]スポンジを洗剤で十分に洗って、その後水洗いします。
- [2]45℃以上の酢水（穀物酢大さじ 2＋塩大さじ 1＋お湯 1 カップ）をボールに入れ、水気を切ったスポンジを浸します。
- [3]スポンジを酢水の中であくもんで、15 分以上置いた後しぼって使用します。

■お酢の静菌効果・・・実は商品にも活用されています！「CUPCOOKTM」シリーズ



おいしさの秘訣はたまねぎのシャキシャキ感♪

「CUPCOOK」シリーズは、中身の出しやすいカップ容器に、シャキシャキ食感のたまねぎがたっぷり入った具入り合わせ調味料です。「CUPCOOK」シリーズの一番の魅力は、たっぷり入ったシャキシャキ食感のたまねぎです。通常このような具入りの商品はレトルト殺菌を行いますが、この方法だとたまねぎの食感が柔らかくなってしまいます。そこで、レトルト殺菌のような強い殺菌をせず、お酢の静菌効果を利用することで、たまねぎのシャキシャキ食感を維持した商品が出来上がりました。