伝統を守り伝える
鹿児島の発酵食

第2回

黒酢

古くから発酵という食文化が息づく鹿児島。
連綿と受け継がれてきた“発酵食品”の魅力を
掘り下げ、シリーズでご紹介します。

一つ一つの壺に丁寧に仕込みを行っている様子

二百年来の製法が生む壺造り黒酢

江戸時代から続く壺を使った黒酢造りの発祥地は霧島市福山町。温暖で寒暖差の小さい気候と、良質な地下水に恵まれ、薩摩焼の壺が身近に入手できたことから、この地一帯で生産が始まり、今も黒酢職人たちが、伝統製法を守って造り続けています。

独特の香りとまろやかでコクのある味わいの黒酢は、春と秋の年2シーズン仕込みを行い、最低でも1年以上の発酵・熟成期間を経て完成します。陽光と壺にすみ着く微生物の力により、一つの壺の中で複数の発酵が進むこの製法は、世界的にも珍しいものです。

また、一般の米酢に比べてアミノ酸が豊富で、昔から体に良いと言われている黒酢。その機能性については今も研究が進められており、健康食の需要の高まりとともに、国内だけでなく、海外での販路拡大も進んできているところです。

なお、平成27年には、地域の業者で構成する鹿児島県天然つぼづくり米酢協議会の「鹿児島の壺造り黒酢」が、国が知的財産として保護するGI制度(地理的表示保護制度)に県内で初めて登録されています。

坂元醸造の黒酢職人・藏元忠明さんは「我が子のように愛情を注いで黒酢を育てています」と話します。また、藏元さんたちは後継者育成にも積極的に取り組んでいます。職人がじっくり時間をかけて手作業で造る鹿児島の伝統の味は、これからも守り続けられます。

若い世代への伝統技術の継承に取り組む藏元さん

壺造り黒酢ができるまで

料理 黒酢の栄養素を知って、普段の生活に上手に取り入れてみよう

“黒酢は健康に良い”と言われますが、今回は「黒酢と免疫」について、アスリートが使用した効果をご紹介します。

免疫力を高める方法の一つに運動がありますが、“激しい”運動は逆に免疫を落としてしまいます。ある研究では、激しい運動を行うアスリートが合宿期間中に黒酢を飲んだことで、体調を崩しにくくなったことが報告されています。黒酢に含まれる酢酸やアミノ酸、ビタミン類などさまざまな成分が体にプラスの影響をもたらしていると考えられます。

黒酢は加熱しても栄養成分が変化しないので、料理の隠し味として使ったり、薄めて飲むなど習慣的に取り入れましょう。

教えてくれたのは **KAGO食スポーツ**
管理栄養士の資格を持つスタッフが、それぞれの目標達成に合わせた栄養サポートを行っている。
@kagosyoku.spo

おすすめ簡単レシピ

生フルーツドリンク

黒酢　700ml
レモン(オレンジや梅も可)500g
氷砂糖　500g

材料を密閉容器に入れて1～2週間置き、焼酎や炭酸水、牛乳、氷水などで割っていただきます。

＜提供:福山こめ酢＞

黒酢ドレッシング

黒酢	大さじ1.5
すりゴマ	小さじ2
サラダ油	大さじ2
ゴマ油	大さじ1
しょう油	小さじ1

材料を混ぜるだけで、塩分控えめのドレッシングの出来上がり。

＜提供:福山酢醸造＞

買う 3年熟成の玄米黒酢などの商品を取り扱うお店をご紹介します

国道10号線沿い、壺畑の後ろの崖に描かれた昇り龍が印象的な醸造所。かめ壺の見学ができるほか、直売所では蜂蜜を加えて飲みやすく仕上げた熟成黒酢や、国産素材にこだわったフルーツ黒酢を購入できる。

長命ヘルシン酢醸造
霧島市隼人町野久美田 670-2
☎0995-43-1507
9:00～17:00　定休日 / 日曜・祝日

GIマーク

伝統的な生産方法や気候・風土が、品質等の特性に結びついているとして認められた産品に表示されています。

屋外の壺畑で愛情込めて造られる「鹿児島の壺造り黒酢」。陶製の壺には54リットルもの黒酢が仕込まれています。

本物の味をぜひ味わってみて

グルメ 黒酢について食べて学んで、その魅力を堪能しよう

【レストラン】

窓の外に広がる壺畑・錦江湾・桜島の風景と一緒に、壺造り黒酢をふんだんに使ったメニューを楽しめる。デザート、ドリンク付きランチセットのほか、コク深い味わいの酸辣湯麺や点心など単品メニューも人気。

メインを選べる彩りランチ
(写真のメインは酢豚)

【情報館】

壺造り黒酢の伝統製法や歴史などを、パネル展示や映像で学ぶことができる。実際の壺を見て触ることも可能。併設するショップでは、黒酢商品の試飲・試食や買い物を楽しもう。

坂元のくろず「壺畑」情報館＆レストラン
霧島市福山町福山3075　定休日／年末年始
☎0995-54-7700(レストラン)／0995-54-7200(情報館)
10:00～17:00(レストラン)／9:00～17:00(情報館)
詳しくはWEBへ