



## ◎黒酢のおいしい飲み方・使い方

### ① 蜂蜜ドリンク(1回分)の作り方

黒酢・・・15ml(大さじ一杯)  
 蜂蜜・・・15ml(大さじ一杯)  
 水または牛乳など・・・90～150ml  
 (原液の3～5倍)

### ② 蜂蜜ドリンク(原液)の作り方

黒酢・・・200ml  
 蜂蜜・・・200ml  
 保存容器・・・400ml  
 (原液の3～5倍)

### ③ サワードリンク(容器3ℓ)

黒酢・・・・・・・・・・500ml  
 季節の果物・・・・・・・・500g  
 水砂糖や黒糖・・・・・・・・500g  
 りんご・ブドウ・いちご・オレンジ・梅・  
 キウイ・バナナなど 一日一回攪拌して  
 一週間で果実を取り除いてできあがり☆

※原液は冷蔵庫で保存してください。  
 原液は3～5倍程度の水や牛乳など  
 で必ず薄めてお飲みください。  
 サイダーで割ってもおいしいですよ  
 ♪♪♪

他にも・・・餃子のたれ・南蛮漬け・三杯酢・酢の物・  
 さしみ・たたき・酢みそ・ドレッシングなどに☆

## ◎酢大豆の作り方

☆大豆を焦げないように弱火で10分ほど炒る。

歯の弱い方は、やわらかく煮たものでもよいです。

☆よく洗って乾かした清潔な広口瓶に黒酢と

蜂蜜を加えて甘酢液を作り、炒った大豆を入れる。

☆3日～1週間で食べられます。冷蔵庫に保管して一日に10粒～30粒を

目安になるべく早く召し上がってください。

### 材料の目安

◆黒酢・・・200ml  
 ◆大豆・・・1合  
 ◆蜂蜜・・・大さじ1  
 (適宜)

## ◎酢昆布の作り方

☆昆布をサッと湯通しして、食べやすい大きさに切ります。

☆切った昆布を容器に入れて、黒酢を浸る程度に適量加えます。

☆昆布が膨張してきたら出来上がりですので、そのまま召し上がれます。

(冷蔵庫に保存してなるべく早く召し上がってください。)

## ◎黒酢の働き

肥満を解消し、それと同時に高いコレステロール値や中性脂肪値、血圧、血糖値を下げる働きがあるといわれています。また、血液中の赤血球のしなやかさを高めてくれますし、これにより血液の粘稠度(粘り気の度合い)が落ちて血液がサラサラになる一方で、血管も強く柔軟になり、全身の血液の循環がよくなるといわれ、脳血栓や心筋梗塞の予防に効果的です。また、アトピー性皮膚炎、アレルギー性疾患、自律神経失調症、不眠症、眼精疲労、便秘、筋肉痛、痔症などの症状にも効果的といわれています。

## 黒酢(玄米酢)のご愛用について

### 「黒酢」の美味しいお召し上がり方

黒酢をそのままお飲みになることは避けて下さい。飲みやすくするには下記のように薄めて飲まれることをお勧めします。まず、黒酢15ml(大さじ一杯)をコップに入れ、それにハチミツ15mlを加えます。そこに水100mlを加えて、よくかき混ぜて飲みます。これが基本的な黒酢飲料の作り方です。

さらにここにレモン汁をたらしたり、お水の代わりに牛乳で薄めたり、ハチミツやお水の量を加減して、自分に合った飲みやすい味に調節してください。

### 「黒酢」のご利用上の注意すべき点

◎黒酢はそのまま飲まずに、水で薄めて飲むようにします。人によっては、そのまま飲むと刺激が強すぎて、胃を痛めてしまうこともあります。

◎食後、食事中に飲むようにすることも大切です。水で薄めて飲むわけですから、ほとんど胃に負担がかりません。それでも胃の弱い方などは刺激を受けてしまうことがあります。ですから、空腹時ではなく、食事中や食後の飲用をお勧めしています。

◎黒酢は健康食品ですが、いくら健康にいいからといって飲みすぎるのはよくありません。飲むのは一日に2～3回までにしましょう。

◎まれに体質に合わない事もありますので、体調のすぐれない場合はご利用を控えてください。本品は天然物を原料としておりますので、商品によっては色、味、香り等、若干の違いがありますが品質には問題ありません。

◎乳幼児へのご利用はお控え下さい。

### 「黒酢」の特徴

◎醸造過程で、16種類のアミノ酸が生成含有される点にあります。特に、このうち8種類は必須アミノ酸という健康の維持に必要な栄養成分が含まれています。また、醸造酢の中でも黒酢には、各種アミノ酸に加え、コハク酸や乳酸などの有機酸類も豊富に含まれています。

### 「保存上」の注意点

◎品質保持のため直射日光、高温多湿は避け、涼しいところに保管してください。

◎開栓後は液漏れ防止のためびんを立てて保存してください。また、室温放置しますと、黒酢独特の風味が損なわれますので、容器の口を良く拭き、キャップをしっかり締めて冷蔵庫に保存することをお勧めします。



## 福山酢醸造株式会社

☎899-4501 鹿児島県霧島市福山町福山3559

工場Tel0995-55-2539 工場Fax0995-55-2557

☎890-0046 鹿児島市西田3丁目16-3

本社Tel099-256-2515 本社Fax099-258-6612

<http://www.fukuyamasu.co.jp>