

酢の物作りの基本

手前板前和食の基本料理



キーワードを入力して検索

検索

MENU

酢のもの



酢の物とは『鱈（なます）』の事ですが、現在では「紅白鱈」などの料理名で使われるだけでナマスという言葉自体が過去のものになっています。ちなみに魚介を使う場合は『鱈』の文字を当てます。

今は「酢を使用した和え物」となっている様です。

酢には穀物酢や果実酢など色々な種類がありますが、我々が主に使うのは『米酢』ですので、ここでは米酢（よねず）を使うことを前提に説明していきます。

酢の物はそのまま食べるものですから生酢を使う事はほとんどなく、「合わせ酢」を用います。もちろん口あたりを良くする為です。

基本的な合わせ酢は【二杯酢】で、酢としょう油を割ったものです。

つまり「酢醤油」のことですね。
割合は酢が3で醤油が2というのが一般的。

→ 二杯酢

黒酢 !!!

この二杯酢は主に魚貝類のかけ酢として使います。

二杯酢にミリンを加えたものが【三杯酢】です。

今はミリンのかわりに砂糖が使われます。
基本的な割合は酢が3、醤油1、砂糖2

→ ミ杯酢

この「杯」というのはサカズキのことで、それで計って調合したからだと言われてます。二杯酢は酢と醤油を一杯ずつ。三杯酢は酢と醤油とミリンを一杯ずつ。

しかし、この基本的な割合は現在まったく使われていません。
薄口醤油を使ったところで、現代人の口には合わないからです。

したがってだし汁を加えたり、砂糖を多くしてさらに塩を入れて甘みを強調したり。本職は砂糖・塩を加えた二杯酢を使う人も多いです。

たしかに経験上、砂糖を使わないものはまったく美味しく感じてもらえないと感じます。ちなみに自分はどうしても砂糖に抵抗がありますので、果糖（フラクトース）その他を使うようにしております。

現実的には

【二杯酢】 = 【酢・うすくち醤油・出汁】 もしくは 【酢・砂糖・塩】

【三杯酢】 = 【酢・うすくち醤油・出汁・砂糖（みりん）】

もしくは【酢・醤油・砂糖・塩】

これが今のベースでしょう。

本来は二杯酢に昆布の旨味を加えるのが「松前酢」、二杯酢にカツオ節の旨味を加えるのが「土佐酢」なのですが、すでに出汁が加わってますと微妙。



下の割合を覚えておけばよいでしょう。

二杯酢 酢1~1.8 淡口醤油1 魚介類に使う

三杯酢 酢1.5~2 淡口醤油1 みりん1

一煮立させて冷ます 目的により砂糖を
煮切り酒を加えると和らぐ

土佐酢 酢2 淡口醤油1 みりん1 だし 5 前後で調整
火を入れ沸騰寸前に追いかつお 冷まして漉す

甘酢 酢2 砂糖1.5~2 水5~8 塩少々
一般的に加熱をしないでそのまま。 目的によって昆布や鷹の爪。

ボン酢



→ボン酢の作り方

酢の物の合わせ酢その他

合わせ酢だけでも、みぞれ酢 みどり酢 白酢 吉野酢 黄身酢 ごま酢 しょうが酢 のり酢 からし酢 わさび酢 絹酢 うに酢 落花生酢 梅肉酢 土佐酢 松前酢 からし味噌酢 他と豊富ですが、基本は二杯酢と三杯酢です。

板前が便利に使う八方酢（出汁を八割方にし酢や味醂で加減したもの）もあるし、野菜等の合わせに使う甘酢なる物も存在します。ちなみに寿司の合わせ酢はこの甘酢の一種でして、特徴は大量の砂糖です。江戸前じゃせっかく塩だけの赤シャリの伝統があるのに、なんで関西風に甘シャリが主流になっているのか疑問です。

ナマスという言葉がありますが、【膾】は魚介の入らない野菜の酢の物。【鱠】は魚や貝類の酢の物。漢字が違います。日本料理では、向こう付けとして最初に出されるのが伝統でしたが、最近、向付はお造りになることが多くなりました。

酢の物の要点も和え物とほとんど同じです。

早く合わせないというのが大事で、殊に酢は材料に浸みやすいですから、（所謂「酢がきき過ぎる」状態）材料によって合わせ時間を加減するのが調理人の采配です。どちらにしても器に盛る直前に酢と合わせるのが基本（例外もありますが）

三杯酢（または甘酢）からのバリエーション

〔みぞれ酢〕 大根おろしを水でアク抜きし、絞り、加える

〔みどり酢〕 おろしキュウリを絞り、加える

〔白酢〕 水切り豆腐、あたり胡麻を加え、裏ごし

〔吉野酢〕 葛（又は片栗）を水溶きし加え、加熱

〔黄身酢〕 吉野酢に卵黄を加える