

くろず 黒酢は 「からだにいい」 は本当です。

昭和50年代半ば、日本に“健康酢”の一大ブームが巻き起こりました。

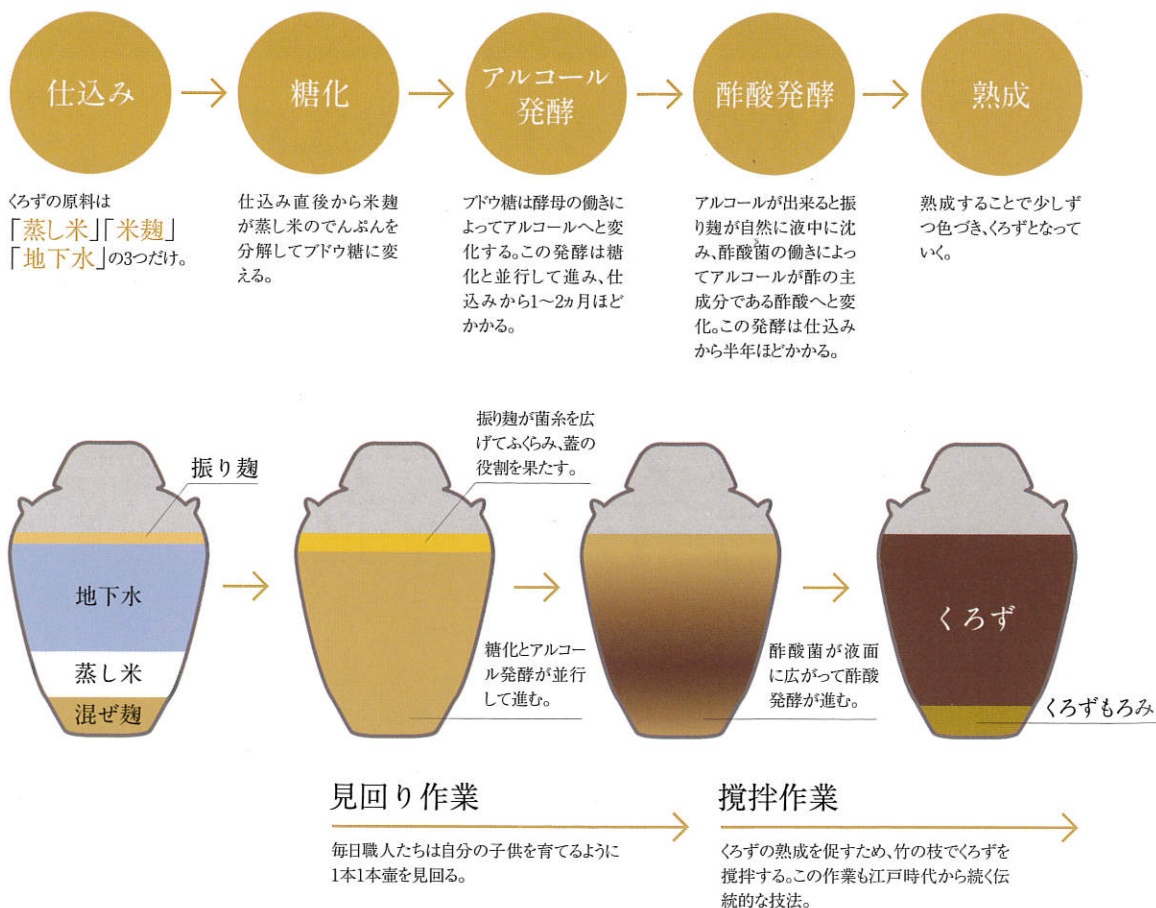
それ以前からわたしたちは、経験的に、あるいは、「酸っぱいものは体にいいから残したらいかんよ」というおばあちゃんの教えから、お酢が体に良いことを、なんとなくですが知ってはいました。それがなぜ、ブームと呼ばれるまでに注目を集めるようになったのでしょうか？

その理由とは、大学病院の実験によって黒酢の効能が学術的に立証されたことでした。その検証に用いられた黒酢こそが、坂元醸造の「くろず」だったのでした。

そんな坂元醸造の「くろず」について、医学博士の山浦氏に話をうかがってきた。

坂元のくろず

「坂元のくろず」は1年から3年もの長い時間をかけてゆっくり発酵・熟成されて造られる。ひとつの壺の中で全ての発酵が行われるこの造り方は、世界でも類を見ない製法だ。



●取材協力 坂元醸造株式会社
株式会社食創科学／サント薬局



●医学博士／薬剤師 山浦 卓

株式会社食創科学／サント薬局
神奈川県横浜市青葉区あざみ野2-9-2
<http://045310.com>

すでにお酢による健康作りを実践している人だけでなく、「これから始めたいけれど、どんな酢を選んだらいいの?」という人にもおススメなのがサント薬局。お酢の選び方だけではなく、医学的根拠に基づく摂取方法のアドバイスが受けられる。もちろん、お酢以外の健康作りでも頼りになるお店だ。

当時おこなわれた九州大学医学部による坂元醸造のくろずの実験は、わたしたちが肌で知っていた黒酢の良さを数値で立証してくれただけでなく、それまで知られていなかった効能まで明らかにしてくれました。

その後も坂元醸造はさまざまな大学病院とパートナーシップを結び、学術的な検証をつづけてきました。

その結果、坂元醸造のくろずには、以下のような効能が確認されることとなりました。

さまざまな学術的な検証を つづけてきた“くろず”

1. 脂質代謝改善作用。(悪玉コレステロールを減らして、善玉コレステロールを増やす)
2. 赤血球変形能改善作用(血液をサラサラにする)
3. 抗アレルギー作用(咳や鼻水、鼻づまりや体のかゆみなどの改善)
4. 血圧正常化作用。
5. 血糖値正常化作用。

中でも特に注目されているのは、血液をサラサラにするという効能でしょう。黒酢によってもたらされるその効果には、血液の粘度を下げるだけでなく、赤血球自体が変形しやすくなるという大きな特徴も備わっています。ヒトの末梢の血管はわずか2~3ミクロンといわれる超極細。赤血球はしなやかに変形することで、その細い血管を軽やかに通り抜けることができるようになるのです。

また、血圧正常化作用にも、黒酢ならではの特徴が

見られます。一般的な薬による血圧コントロールは、下げるだけという、いわば一方通行的な効果にとどまっていますが、黒酢は、高過ぎる血圧は下げ、低過ぎる血圧は上げるという、双方向の働きを持っているのです。

神奈川県横浜市にあるサント薬局の山浦医学博士も、そんな坂元醸造のくろずに魅せられたひとりです。

「世の中には、おびただしい数の健康食品やサプリメントが出回っていますが、それらはほとんどが“前臨床”(器具の中や動物での実験)のデータの

裏付けしかないんです。坂元醸造の“くろず”のように、実際に人の身体でその効果を確認した“臨床データ”まである健康食品は、ほんのわずかしかなかったんですよ」

山浦医学博士の自信に満ちた口調からは、坂元醸造のくろずに寄せた絶大な信頼が伝わってきます。

「自然な物が体にいいというのは誰にでも分かること。大事なものは、食べ物でありながら栄養機能以外に医学的な根拠を持っている物を上手に使うことなんです。それが健康作りの秘訣です」

酢を使った健康志向は、単なるブームで終わることなく、今やわたしたちの生活の一部といえるほど、しっかりと根付いています。きちんとした医学的なデータを揃えてお客様に提供しようとする坂元醸造の努力は、そんな今の状況が作られるうえで、きわめて大きな貢献を果たしたといえるでしょう。

黒酢とは、醸造酢の種類のひとつであり、JAS規格の分類による「米黒酢」の分類にあたるもの。数多くの酢の中でも、トップクラスのアミノ酸含有量を誇り、いまや“健康酢”の代名詞たる存在。まろやかでコクのある風味は他のお酢には見られない独特の特徴です。

日本で黒酢が造られるようになったのは、江戸時代後期にあたるおよそ200年前。

その地となったのは、鹿児島県霧島市の福山町でした。

年間平均気温が18.7度という温暖な気候。薩摩藩の殿様にも献上されていたという良質な地下水は、水量も実に豊富。さらには、黒酢造りに欠かせない薩摩壺の入手が容易であった立地——これら全ての条件を満たしていたことが背景となり、のちに福山は“酢の町”と

くろず
黒酢は
「からだにいい」
は本当です。

今の科学をもってしても 解明できない伝統の製造方法

呼ばれるまでに活発な黒酢造りが行われるようになりす。第2次世界大戦前には、24軒もの醸造所が軒を並べるほどの活況ぶりを見せました。

ところが、戦中戦後の米不足という、醸造所にとっては死活問題となる事態が発生。また、戦後は化学成分

を原料とした安価な合成酢が幅をきかせるようになるなどして、福山の醸造所はそのほと

んどが転業や廃業を余儀なくされてしまったのです。

そんな逆境の中、たった一軒だけ、黒酢の火を絶やさないで、黒酢を造りつづけた醸造所がありました。

それが坂元醸造だったのです。

坂元醸造の創業は、黒酢が日本で造られるようになったのと時を同じくする西暦1800年頃のこと。実は黒酢という名称を日本ではじめて採用したのも坂元醸造。坂元醸造の歴史は、まさに日本の黒酢の歴史であると言っても過言ではないでしょう。

また、坂元醸造のくろずは、200年前から守り通してきた伝統的な製法で造られていることでも知られています。

たとえば一般的な米酢の場合は、製造の過程において、酵母や種酢、酢酸などが原材料に加えられ、タンクにおさめての熟成は人工的な加温によって行われます。食酢になるまでの期間はおよそ2週間。熟成期間は1~2ヵ月程度です。

対して坂元醸造のくろずは、蒸し米、米麴、地下水という3つの材料だけを壺に仕込み、それ以外のものは一切加えません。仕込んだ壺は野天に並べられ、太陽の力と壺の中に住む微生物の働きだけで全ての工程が成し遂げられるのです。酢となるまでに約半年。それから1~3年という長い時間をかけ、じっくりゆっくりと熟成を深められてから出荷されます。

この伝統の製造方法でなぜ発酵が進むのか、実は今の科学をもってしても解明できないことのひとつです。いずれにせよ、こうした効率主義の対極とも言える、世界でもきわめて珍しい伝統の製法が、坂元のくろずが持つ優れた力の源になっていることは間違いなさそうです。

材料を仕込まれた5万本以上の壺が、広大な“壺畑”に並べられて熟成を待つ光景は、まさに圧巻の一言。使われている3斗(54リットル)の壺のサイズも、200年前とまったく同じ。その壺を毎日見まわる職人たちは、経験によって培われた五感で熟成具合を見極めます。

学術的に立証された「体に良い」とされる効能と、科学的には解明されていないさまざまな魅力を合わせもった坂元醸造のくろず。国内でもその魅力にとらわれたファンが大勢いますが、最近では、海外の三ツ星レストランからも「坂元のくろず」を使いたいとの話が来ているのだそうです。

「坂元のくろず」を使ったレシピ、あなたもぜひ一度、試してみたいはいかがでしょうか？



整然と並ぶ壺。仕込みの終わった壺は太陽の光を浴びながら1年以上の時間をかけゆっくりと発酵・熟成が進む。右の写真、左から1年熟成、2年熟成、3年熟成となる。



江戸時代後期、鹿児島県霧島市福山町、壺を使用した米酢づくりが始まった。坂元醸造はその伝統製法を唯一守り続けている。職人たちは壺の中の様子を目で見、香りを嗅ぎ、音を聞き、まさに五感を総動員してひと壺ひと壺大切に育てている。