

柿酢の作り方

1. 柿

甘柿でも出来ると思われるが、渋柿が適当。熟した柿でも良いが、少し柔らかくなった柿が適当。

2. 前処理

柿の表面は洗わずに、汚れを取る程度にする。表面の酵母を残すのがポイント。ヘタを取って二つ割にする。

3. 発酵容器

梅酒用の広口瓶、漬物用のポリ容器。使用前に熱湯又は焼酎などで良く消毒する。

4. 発酵

2達割にした柿を容器に詰めて容器上を木綿などでカバーし、蓋はしない。酒、砂糖、水などは一切入れない。室内に常温保管して、消毒したしゃもじなどで四日に1度上下をかき混ぜる。そうしないと上部がカビてくる。もしカビたらその部分を取り除く。

直ぐに発酵が始まるので4週間以降はかき混ぜは不要。このまま2か月寝かすと上部に白い膜が出来てくるがこの膜が中を保護している。中はお酒の状態。このまま更に1ヶ月放置すると酢になる。合計4か月で完成。

(失敗事例)

上下のかき混ぜを怠ると表面にカビが生える。見た目で判断する事になるが姉は失敗したことはないとの事。

5. 濾過

ざるに中身を空けざるの下に容器を置き滴るのを溜める。時間がかかるのでざるには布巾などでゴミの混入を防止する。濁りを取るなら布巾、ろ紙で濾しても良い。柿酢は瓶に入れて保管するがもう酢なので長期保管が出来る。

6. 食べ方 (姉の場合)

大匙2杯程度をヨーグルトに入れ少し甘味料を入れ飲みやすくして毎朝食べているとの事です。

普通の酢として使用しても良いとの事です。

以前はりんご酢、黒酢などを同じように食べてみたが血圧が下がることはなかったとの事でした。

柿酢にしてから30は下がったとの事です。

以上試して見てください。