

酢には沢山の成分が含まれていますが、その中で主成分は酢酸と呼ばれるものです。この酢酸はアルコールに酢酸菌を作用させることでできる有機酸です。これが酸味のもととなります。お酢は糖を含む食品を原料として、アルコール発酵、酢酸発酵させた調味料です。酢の代表的な働きとしては食べ物をいたみにくくする効果があるので、この時期、酢を上手に使って元気に過ごしましょう。

「酢」の効用について

1. 健康のバランスを「整える力」

毎日の大さじ一杯(約 15ml)の食酢が、肥満気味の方の内蔵脂肪の減少や、高めの血圧や血糖値上昇の緩和などに働くことが証明されています。

酢の種類は、穀物酢、米酢、黒酢、果実酢、ワインビネガー、バルサミコ酢など色々ありますが、好みの酢を色々な油や香辛料などと混ぜながら料理を楽しみましょう。

さんまのかば焼き缶すし酢炊き込みご飯

材料	4人分
米	2合
酢	大2
砂糖・酒	各大1
塩	小 1/3
さんまのかば焼き缶	1缶
新生姜	50g
カイワレ大根	10g

1. 米はといで 30 分おく。
酢・砂糖・酒・塩を合わせてまぜておく。
サンマのかば焼きは1cm幅に切る。新生姜は皮をむき千切りにする。
2. 1. の米にさんまのかば焼き(汁も)、調味料、新生姜の千切りを加えて炊く。
3. 茶碗に盛り、根を切り洗ったカイワレ大根をちらす。



野菜の豚肉のつけ蒸し

材料	2人分
豚肉うす切り	120g
酢・片栗粉	大1
塩 胡椒	少々
キャベツ	200g
パプリカ	50g
水・酒	大2・大1
玉ねぎドレッシング	
玉ねぎ	30g
酢	大1
醤油	小2
味醂・ごま油	各小1
赤唐辛子	1/2 本

1. 豚肉は一口大に切り、酢・塩・胡椒・片栗粉をまぶしておく。
キャベツ、パプリカは食べやすい大きさに切る。
玉ねぎはみじん切りにして酢・醤油・味醂・ごま油・赤唐辛子の輪切りと混ぜておく。
(玉ねぎドレッシング)
2. フライパンにキャベツとパプリカを広げて入れ、その上に豚肉を広げてのせる。
3. 2. に水と酒を回しかけ、フライパンに蓋をして強めの中火で沸騰させる。
沸騰したら中火にして3~4分間蒸し豚肉に火を通す。
4. 3. を器に盛り玉ねぎドレッシングをかける。

