

疲れた体に……

## お酢のチカラ

酷暑の8月が終わり、残暑厳しい9月。知らないうちに身体も相当参ってきている頃ですね。日本最古の調味料といわれるお酢は、たくさんの効果があるばかりではなくおいしく摂取できるのでありがたいですね。食卓に置き、いつものおかずにちょっとかける、くらいに気軽に摂ると長続きするような気がします。

令和2年

# 9月

### 酢の歴史

人間が作った調味料の中で、酢は最古のものとされています。蓄えていた果実が自然にアルコール発酵し、そこに菌が働いて酢が誕生したと考えられます。文献上では紀元前5000年頃の記録が残っているそう。日本には4～5世紀の頃中国から伝わり、高級調味料だったものが江戸時代味噌・しょうゆとともに庶民にも普及。お寿司が広まりました。

### 疲労回復

酢酸やクエン酸、タンパク質を構成する多種の氨基酸など60種類以上の有機酸がすっぱい味の元。このような成分が摂取した食べ物を効率よくエネルギーに変えるクエン酸回路を活発にしてくれます。クエン酸回路の働きが悪いと疲労物質である乳酸が蓄積されるのです。酢を摂取すると代謝が活発になり乳酸の蓄積を防ぎ、貯まった乳酸の分解もしてくれるのです。昔から疲れたときは酢の物を食べよう、というのは理にかなっていたんですね。

### ダイエット効果

酢に含まれる「酢酸」には脂肪の蓄積を抑える効果があります。しかもクエン酸は体内の脂肪をエネルギーに変えて消費、氨基酸はその脂肪の燃焼を促す効果があるとされています。運動する30分～1時間前に摂取するとその効果が最も効率よいということです。



### 腸内環境の改善

酢には抗菌作用があり、腸内の悪玉菌を減らしてくれます。また腸内の善玉菌は酢に含まれるグルコン酸が大好き。善玉菌が増えて活発に活動してくれるので腸の血流がよくなり腸内環境が改善されていきます。

### ～基本の合わせ酢～

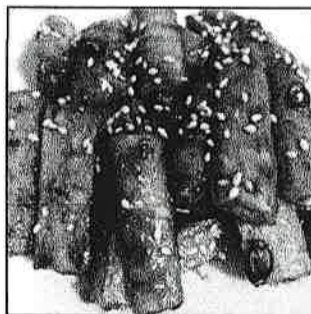
二杯酢		三杯酢		甘酢	
酢	大さじ2	酢	大さじ1と1/2	酢	大さじ4
醤油	大さじ2	薄口醤油	大さじ1と1/2	砂糖	大さじ2～4
好みで酢の半量のだしを加えてもOK		砂糖	大さじ1弱	塩	小さじ1

### ～酢を使ったレシピ～

#### ごぼうの甘酢炒め

**材料**  
ごぼう(150g)1本・片栗粉大さじ2・ごま油大さじ2・酢水適量  
**調味料**  
みりん大さじ1・酢大さじ1・砂糖大さじ1・しょうゆ大さじ1・鷹の爪輪切り適量・白いりごま適量

- 作り方**
- ごぼうは5cm幅に切り、縦半分に分けます。
  - 酢水に10分程さらしてアク抜きをします。
  - 水気を切り、片栗粉をまんべんなくまぶします。
  - ボウルに調味料を入れて混ぜ合わせます。
  - 中火で熱したフライパンにごま油をひき、④を入れて焼きます。
  - 焼き色がついたら④を入れて中火のまま炒め合わせ、味がなじんだら火から下します。
  - お皿に盛り付け、白いりごまをかけて完成です。



#### 鶏ももと茄子の甘酢炒め

**材料**  
鶏もも肉1枚(約200g)・塩、コショウ各ひとつまみ・片栗粉約大さじ2  
ナス1～2本(約150g)  
**調味料**  
醤油、みりん、砂糖、酢各大さじ1、(サラダ油大さじ2)  
**作り方**

- 鶏肉は一口大に切り、塩コショウし冷たいフライパンに片栗粉と一緒に入れ片栗粉をまぶしつける。
- ①にサラダ油を回しかけて中火にかけて焼く。
- ナスはヘタを除き、一口大に乱切りにする。
- 鶏肉がこんがり焼けたらナスを加え混ぜ、フタをして2～3分炒める。
- ナスがしんなりしたら、調味料を混ぜ合わせたタレを加える。
- 絡めるように炒め合わせて、完成!



#### 万能うま酢たれ

**材料**  
昆布(8×10cm)1枚・酢1と1/2カップ・酒1/4カップ・みりん大さじ2  
しょうゆ小さじ1・きび砂糖(なければ砂糖)小さじ2・塩小さじ1  
**作り方**

- すべての材料を鍋に入れ弱めの中火でひと煮立ちさせ、そのままさます。
- 完全にさめたら、昆布を取り出す。煮沸消毒した密閉びんに入れれば、冷蔵で1カ月ほど保存可能。

使うときに、ゆずこしょうを加えたり、ねりごまを入れたり・・・アレンジはお好みで!

#### 辣白菜(ラーパーツァイ)

**材料**  
白菜1/4株(400g)・にんじん1/3本・塩大さじ1/2杯  
**調味料**  
ごま油大さじ2杯・唐辛子(輪切り)1本・砂糖大さじ1杯・鶏ガラスープの素少々  
酢大さじ3杯  
**作り方**

- 白菜は芯を切り落とし、1cm幅に切ってボウルに入れ細切りにんじんと塩を加えて揉み込み、15分ほど置いて水切りします。
- 小鍋にごま油と鷹の爪を入れて熱し、香りが立ってきたら弱火にして調味料を加えます。
- ①に②をかけ、混ぜ合わせて1時間ほど冷蔵庫で寝かせたら完成です。

②が熱いときにかけましょう!白菜のかわりにキャベツでもおいしい!

リフォームなどの工事の前には……  
ガス漏れ等の事故に繋がらないためにも  
事前にご連絡をお願いいたします。

あたしは  
高ナツに  
お酢を  
かけてます

