

らっきょう酢をつかって いろいろメニュー



エコープマーク品かわら版



発行所

JAライオン福島

食品企画課

お酢の効能

- ①カルシウム吸収アップ
お酢と一緒に摂取すると「酢酸カルシウム」に変化し、カルシウム単独より吸収率が50%もアップ。
- ②疲労回復に
疲労の原因となる乳酸が体にたまると肩こり・腰痛イライラなどをひきおこします。お酢は乳酸の生成を抑制したり分解します。
- ③ダイエット効果
お酢に含まれる4種類の脂肪酸系アミノ酸が、脂肪分解の役割をもつ酵素リパーゼを活性化します。
- ④美肌に
コラーゲンの原料となるアルギニン、プロリンというアミノ酸がシミ・肌荒れの改善や、ハリ・保湿力をアップします。
- ⑤免疫力アップ
お酢に含まれているビタ

ミンの働き

ビタミンA：粘膜に潤いを与えウイルス侵入を阻止
 ビタミンC：インフルエンザ菌の活動を抑制。
 ビタミンB1：疲労回復に効果があるので体調を維持し風邪がひきにくくなります。

⑥高血圧の降下作用

お酢に含まれるアデノシンが血管を拡張し血液の流れを良くします。

一日の摂取量目安は…

15ml〜30mlと
 言われていますが、毎日大さじ1〜2杯のお酢を飲むのはなかなか大変ではないでしょうか。そこで「らっきょう酢」の登場です。

万能調味料として

サラダ等にドレッシング感覚で「らっきょう酢」をかけるとサッパリしておい

しく召し上がれます。

ピクルス(甘酢漬)として

広口の空き瓶・ペットボトルにキュウリ、ミニトマト、タマネギ等いろいろな野菜を漬けるとあきがなく、作り置きもできるので重宝します。
 野菜屑も捨てずに漬けて食べている方もいらっしゃいます。

マリネの漬け汁として

玉ねぎ等の野菜とタコ等の魚介類を使ったマリネなら応用は何にでもできます。ワカメや海藻類を混ぜても。

エコープマーク品のいろいろなお酢

「らっきょう酢」以外にも浅漬け用の甘酢漬けとして「漬けもの酢」がごさいます。



この他「五倍酢」等いろいろなお酢がございますので、ぜひご利用を。

編集後記

お酢の効能は上記以外にも脳卒中、心臓病、肝機能の予防等たくさんあり、ガン細胞増殖抑制効果が学会で発表されるなど、改めてお酢のすごさを思い知らされました。

弥生時代にはすでに利用されていたと言われているお酢。近年の成人病や現代病の原因は、お酢の摂取量が少ないからだと思えるぐらいです。

「らっきょう酢」はご案内の通りらっきょう以外にもいろいろな用途があります。夏秋青果物が最盛期を迎えるなか、いろいろ試してはいかがでしょうか。私もチャレンジします。

(渡辺 幸一)