

笑顔ひろがる 豊かなくらし
食の安全 子どもの未来 地球環境 守りたい

特集 震災支援レポート……P4

お酢って…?



純米酢と米酢のちがいは?

容器の裏を見て見ると、米酢には原料名に『アルコール』がありますが、純米酢にはありません。純米酢にアルコールビネガーを入れて、さっぱりした味わいに仕上げたのが米酢です。

★お酢を上手に美味しく食べるには…

お酢のしみ込みやすい性質を生かして、上手にカルシウム摂取!

お酢はカルシウムと仲良しな成分ですので、煮魚に少しお酢を入れると、魚の骨が柔らかくなり、カルシウムが煮汁や身にしみ込み、身と一緒にカルシウムを食べることができます。また健康ドリンクとして牛乳に少し



入れて飲むと、牛乳のカルシウム分と仲良くなって、体内に栄養としてカルシウムを吸収しやすくなります。

黒酢の濃さを美味しく利用する方法

黒酢は玄米から作られて、味が濃いお酢です。主に健康ドリンクとして、お水などで薄めて飲む方が多いようですが、料理では米酢にほんの少し(極々微量で)深み・うまみがほしい時にほんの少し入れると、お酢を使った料理がおいしくできますよ!



家族2人で使い切れない

子どもが小さくてすっぱいものはなかなか…

★お酢をうまく使い切るには…

どんな料理にもほんのちょっと入れてみて♪

ほんの小さじ1杯のお酢を、どんな料理にも入れてみてください。味は変化せずに素材を柔らかくして栄養を体内吸収しやすくしてくれます。



殺菌効果で洗濯槽・ドラム掃除にもおすすめ

お酢には殺菌効果があります。洗濯ものは入れないで、洗濯層・ドラムの洗浄剤として酢を洗濯機内に入れてから、通常洗濯設定(洗濯・すすぎ・脱水)でスタートボタンをすぐに押して洗濯機をまわしてください。(酢は金属に悪いと言われていますが、上記のように水で薄めた状態で廻して、すすいで脱水するため、洗濯機に酢が悪さするまでにはなりません。しかし、途中で停止させて放置しないようにしてください。)



おうちで簡単にできる!

スティック野菜のピクルス・ドレッシングの作り方

●COOP べりりな合わせ酢

これ1本で酢の物、甘酢漬、マリネ、南蛮漬けなどのお酢を使う料理に、そのままかけて簡単に作る事ができる便利な合わせ酢です。

材料

- お好みの野菜…約100g (大根・にんじん・きゅうりなど)
- A 本品…50ml (目安)

作り方

- 1 野菜を1cm角ほどのスティック状に切ります。
- 2 ポリエチレン袋などに1を入れ、Aを注ぎ入れます。
- 3 冷蔵庫で30分ほど漬け込めばできあがりです。

※冷蔵庫で1晩漬け込んで美味しく召し上がれます

材料

- 酢とオイルを同量
- A お好みの調味料少量 (塩・胡椒など)

作り方

- 1 酢にAの調味料を入れて混ぜる。
 - 2 1にオイルを3回に分けて1回づつ入れ、混ぜる。
- 完成!

★ポイントは
オイルは最後に入れる←分離しないコツ!
★ペットボトルで順番に混ぜて振ると簡単♪
★酢をポン酢にすると、和風ドレッシングに♪



お酢の効果



強い殺菌効果があり、魚を酢でしめたり野菜を漬けるのは殺菌効果を利用したものです。

消化液の分泌を促進し、食欲がない時でも食べられます。味のバランスを変えずに減塩効果があります。醤油に少々入れるだけで塩辛さがやわらぎます。

身体代謝を高めて身体にたまった老廃物を分解しやすくします。疲労の原因物質「乳酸」がたまらないようになります。

テレビや雑誌で何かと注目されているお酢。お酢がいい事は何となく知っているけれど、具体的なにはよく分からないという方も多いのでは? 今回、COOPのお酢やべりりな合わせ酢・煮込み酢でおなじみの内堀醸造株式会社の木田憲さんより、健康に衛生に使える魅力満点「お酢」についてお話しをうかがいました。

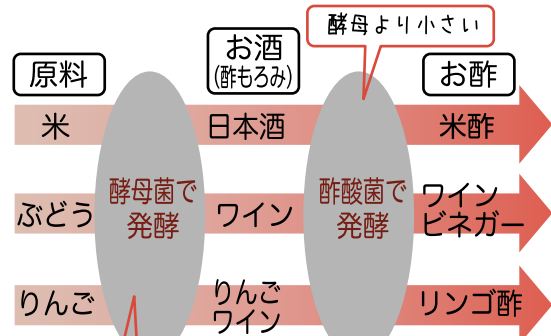


テレビや雑誌で何かと注目されているお酢。お酢がいい事は何となく知っているけれど、具体的なにはよく分からないという方も多いのでは? 今回、COOPのお酢やべりりな合わせ酢・煮込み酢でおなじみの内堀醸造株式会社の木田憲さんより、健康に衛生に使える魅力満点「お酢」についてお話しをうかがいました。

知って 使いました? お酢の便利な使い方

お酢ができるまで

酢という文字は、「酉(酒)から「乍(作る)と書くように、よい酢造りはよい酒(もろみ)造りから始まります。内堀醸造さんの酢造りは酢にするための酒造り「酢もろみ」を造ることからはじまります。



●COOP 純米酢



■内堀醸造株式会社
創業明治9年(1876)。本社・工場は岐阜県加茂郡八百津町にあり、木曾川沿いの自然豊かな環境の中でお酢づくりをしています。



み〜るクラブ
活動プログラム
更新中!

http://www.yodogawa.coop/ ホームページも見てくださいネ!

よどがわ生協 検索