

# 住まいのかわら版

2015年01月号

UDhome ユーディーホーム株式会社

## お酢を活かしたレシピで美味しくヘルシーに

体に良く、料理に美味しさをプラスできる「酢しょうが」や「酢玉ねぎ」、彩りもキレイな「果実酢」をご紹介します！

みなさま、元気で過ごして下さいますか？

みなさんに暮らしと住まいを快適にするためのちょっと役立つ情報をお届けいたします。今回のテーマは「お酢を活かしたレシピ」です。

最近、注目されている「酢しょうが」や「酢玉ねぎ」。料理に足してよし、調味料に使ってもよし！と、重宝されています。また、健康面でも話題になっています。しょうがのジンゲオールという成分は免疫力を高めてくれるとか。さらに、温かいものに加えると、ショウガオールという成分によって基礎代謝を上げることができるといいます。玉ねぎは血液をサラサラにし、不眠や便秘の解消に効果的。これらに、アミノ酸やクエン酸を含むお酢を合わせることで、それらの効果がさらにアップし、デトックスやダイエットの効果も期待できます。つくる際、どちらもアミノ酸が豊富に含まれる黒酢が一番おすすめですが、黒酢に比べてクセが少なく、食べやすい米酢やりんご酢でも十分です。

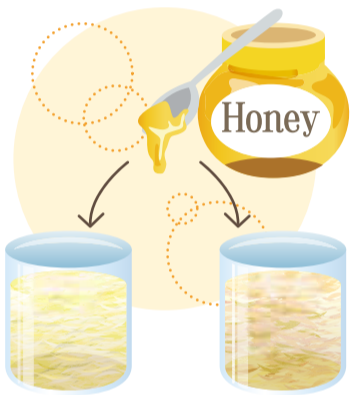


### 酢しょうがと酢玉ねぎで料理のアレンジも広がる

#### ●「酢しょうが」のつくり方……

しょうがは、栄養を十分に摂れるように皮つきを使い、フードプロセッサーで細かく、もしくは、包丁でみじん切りにします。しょうがと同量程度のお酢を清潔なビンに入れ、冷蔵庫でひと晩寝かせれば食べられます。だいたい、3週間ほど持ちます。冷やっこやキュウリとわかめのサラダに加えてもいいですし、ごはんに混ぜるだけでも美味。ラーメンやみそ汁に入れたり、炊き込みご飯をセツトする前に入れば、しょうがの香りが引き立ちます。

また、肉や魚をしょうゆと砂糖、みりんなどで調理するときに汁ごとプラスすれば、さっぱりとした味に仕上がります。



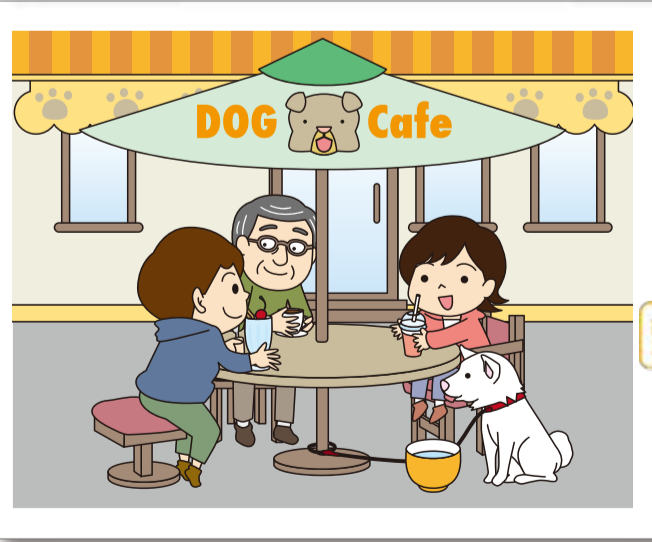
酢しょうがも酢玉ねぎもお好みではちみつを少量加えると、より食べやすくなります♪

#### ●「酢玉ねぎ」のつくり方……

1個に対し、お酢は大きじ5杯程度を目安にします。玉ねぎを薄くスライス。約15分そのまま置くことで成分が安定し、加熱しても効果的に栄養が摂れるそうです。清潔なビンにスライスした玉ねぎ、お酢を入れ、冷蔵庫へ。ひと晩で出来上がりですが、2、3日置くと、辛味がほど良く抜けてより食べやすくなります。さまざまなサラダに混ぜるほか、輪切りにしたトマトに乗せるだけで



頭の体操！間違いさがしゲーム  
上下のイラストで違うところが5箇所あります。さあ！チャレンジしてみよう！



答えは裏を見てね！



も立派な一品に。青菜のおひたしに加えるのももちろん、ポテトサラダに入れればよりさっぱり味に。アジや鶏肉の南蛮漬けを作るときに汁ごと使えば、味付けも簡単です。

20g 50g

1日のおすすめの摂取量は酢しょうがは30g、酢玉ねぎは50g程度です。

いちごなど、さまざまな味を楽しんで楽しんでみては？果物の量に対して、お酢と氷砂糖の量は、それぞれ同量〜2倍が目安。皮をむいてお好みの大きさにカットしたら清潔なビンに入れ、氷砂糖とお酢を入れます。冷暗所で保存し、1日1回はゆすりましょう。1週間ほどで飲みごろになります。果実酢は、漬け込んだ果物と一緒に牛乳や豆乳と合わせてミキサーにかければスムージーとして楽しめますし、バニラアイスに加えてもいいですよ！



果実酢は穀物酢やりんご酢がさっぱり味おすすめ。氷砂糖の量は好みで調整してくださいね。

裏面にも役立つ情報が満載！