

Easy Cooking

今月号は、日本料理 秋ヶ瀬庵 料理長 小川 太さんです。

Let's Cooking!!

- ① 材料表にある合わせ酢の調味料を火にかけ沸かし、追い鰹をして、冷ましておきます。
- ② 胡瓜は塩ずりして水で洗い、おろし金でおろし、少し水気を取っておきます。
- ③ 海老とイカは茹でて小口に切ります。
- ④ ホタテは焼いて切る。ちくわも切っておきます。
- ⑤ おろした胡瓜と合わせ酢を混ぜます。
(合わせ酢の量は、胡瓜水気と味をみて調整します。)
- ⑥ 海老、イカ、ホタテ、ちくわを混ぜ、合わせた胡瓜酢を入れて和えます。
- ⑦ 味をみて酸味が足りなければ、酢又は、レモンの絞り汁などを足して調整します。

大西先生の栄養効果診断【酢】 あ酢には様々な効能があります。血液サラサラ、高血圧予防・改善、冷え性改善、貧血予防、ホルモンバランスの調整、新陳代謝を活発にするなどです。中でもあ酢に含まれているクエン酸は疲労回復に役立ち、また糖質が身体を動かすエネルギーに変わるので助ける働きをします。そこで、運動を長時間続ける場合は、運動前に糖質（ご飯・パン・麺類など）と一緒にあ酢を摂取すると必要なエネルギーを効率的につくることができます。他の効果としては、お野菜にお酢をかけると、ビタミンCが壊れにくくなります。また、お魚やお肉もお酢につけてあければ柔らかく美味しくなります。



管理栄養士
大西泰子
セントラルスポーツ(株)

すっぱさは好みで!



海老とイカの 緑酢和え (1名様分)



材料・調味料



海老	4本	味酢	18cc
イカ	45 g	薄口醤油	18cc
ホタテ	3個	酢	36cc
ちくわ	1本	砂糖	少々
胡瓜	1本半	塩	少々
合わせ酢		出汁	
味酢		144cc	