

お酢のパワー

様々な調味料の中で、人間が手掛けて作り出した最古の調味料といわれる「酢」。その歴史は古く、約1万年前頃から存在したといわれています。現存する最も古い記録は、紀元前5000年ごろのメソポタミア南部、古代バビロニアと呼ばれる地域で、ナツメヤシや干しぶどうを利用して酢が作られていたことが分かっています。

日本に酢の醸造技術が伝わったのは、4〜5世紀ごろ、中国から酒を造る技術とともに伝わったとされています。

日本の代表的な酢は、米から作る「米酢」ですが、世界各地ではその土地の風土や気候に合った農作物を原料とする伝統的な酢があります。フランスのワインビネガーやイギリスのモルトビネガー（麦芽酢）、イタリアのバルサミコ酢、リンゴから作られるアップルビネガーなど、たくさんあります。

酢には様々な健康効果があることも分かっています。

有名なものは「食欲増進」効果です。特に夏の暑い時期は酸味が味覚や嗅覚を刺激し、唾液や胃酸の分泌を促すことで食欲が増進します。また、疲労回復や高血圧抑制、内臓脂肪や血中脂質を減らす効果などが期待されています。近年では、黒酢に含まれる成分を長期間摂取することでのがん抑制効果が期待されています。料理に使用すると、塩分が少なめでも気にならない効果や、肉質や魚の骨などを軟らかくする効果もあります。

そんな「体に良い」とされている酢も、摂り方によっては悪影響があります。

原液のままたくさん摂取すると、胃腸を荒らしてしまい炎症が起こってしまいます。また、飲みやすくした「お酢ドリンク」には、たいてい糖類が添加されていますので、たくさん飲めばその分、糖類の摂取量も多くなってしまいます。

何事も程よく、バランスよく、が大切です。

1月

今月の献立から

鶏肉の甘酢炒め



材 料	4人分
鶏もも肉	300g
酒	小 1
塩	少々
片栗粉	大 2
サラダ油	大 1
レンコン	150g
玉葱	中 1個
ピーマン	2個
人参	1/2本
椎茸	3枚
にんにく	1かけ
生姜	1かけ
サラダ油	大 1½

【A】

醤油	大 1½
鶏ガラスープの素	小 1
水	150mL
砂糖	大 2
酢	大 2

【水溶き片栗粉】

片栗粉	大 1
水	大 1

作り方

- ① 鶏肉は一口大に切り、酒と塩で下味をつけ、片栗粉をまぶしておく。
- ② レンコン、人参は一口大の乱切りにする。玉ねぎ、ピーマン、椎茸は3〜4cm角に切る。
- ③ 生姜、にんにくは皮をむいてみじん切りにする。
- ④ フライパンに油を入れ、鶏肉を揚げ焼きにし、取り出す。
- ⑤ ④と同じフライパンに③と油を加えて火をつけ、油に香味をつける。
- ⑥ ②を加えてさらに炒め、次に④を戻し、混ぜておいた【A】で調味し、ひと煮立ちさせる。水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。

1人分あたり

エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	塩分
351kcal	15.1g	32mg	1.0mg	2.0g