

酢のチカラってすばらしい！！

お酢は英語で VINEGAR (ヴィネガー) と言われ、語源はフランス語の VIN (ワイン) と AIGRE (酸っぱい)。お酒のアルコールが酢酸発酵したものがお酢です。原材料などによっていろいろな種類のお酢ができます。米を原料とした米酢、りんご酢、ワインヴィネガー、バルサミコ酢など・・・。
お酢のルーツをたどると約 3 5 0 0 年前にさかのぼると言われています。



疲労回復に効果！？

お酢には唾液や胃液の分解を高める働きがあり、食べ物の消化・吸収を助けます。また、酢に含まれるクエン酸は疲労時に蓄積する乳酸を分解する働きもあります。食欲の落ちる夏に上手にとりいれたいですね。



減塩に効果！？

調味料にお酢を加えると、塩分を強く感じます。つまり塩分の使用量を上手に減らす事ができます。酢のもの以外に煮ものでもしょうゆなどの量を減らして酢を加えることでコクを出すことができます。



食品中のカルシウムの吸収を助ける！？

お酢には吸収率の悪い魚や野菜のカルシウムを吸収しやすい形に変え、カルシウムの吸収を高めます。小魚を南蛮漬けなどの形で酢につけると骨まで軟らかくなり丸ごと食べられるようになります。お肉をやわらかくする作用も・・・。



ビタミン C が壊れるのを防ぐ！？

野菜や果物は切ったりつぶしたりすることでビタミン C を壊しやすくなります。酢水につけたり、ゆでる時、煮るときにお酢を加えることでビタミン C が壊れにくくなります。



防腐・殺菌効果がある！？

お酢の防腐・殺菌効果は有名です。じめじめした梅雨や湿度の高い夏場は食中毒の心配もあります。食品に加えるだけでなく、お酢を水で薄めてまな板やふきんの消毒にも有効です。



上にあげた以外にもいろいろな効果があるようです。お酢を上手に使って元気に夏を乗り切りましょう。

