



発行所: 有限会社 西川工務店  
松阪市町平尾町164-3  
TEL 0598-51-7040  
FAX 0598-51-7140  
URL <http://www.nishikawakoumuten.co.jp>



「体に良い」事を売りにした食品の中でも、身近で高い人気を誇るのが『醃』。疲労回復や高血圧予防、コレステロール値の低下など、様々な健康効果が認められています。

## 酒(アルコール)



醃は、アルコールが酢酸菌によって発酵し、変化したものです。糖分を酵母菌によって発酵させたのが酒(アルコール)、その酒(アルコール)を酢酸菌によって発酵させたものが醃という訳です。醃は、世界各国で生産されており、イタリアやスペイン、フランスなどのワイン生産国ではワインビネガーが、イギリスではウイスキーモルトからモルトビネガーが作られています。日本で入手できるその数は200種類以上。もっとも馴染みのある米醃をはじめ、玄米を原料にした玄米醃、最近人気を集めている黒醃、沖縄の地酒「泡盛」の蒸留過程でできる「もろみ」を原料としたもろみ醃など、名前の知られているもの以外にも数多くあります。

## 醃の健康効果

次に示すのが、醃を摂る事で期待される健康効果です。

疲労が回復しやすい

血液中の脂質を低下させる

高血圧を予防する

血糖値の急激な上昇を抑える

肌や体の老化を防ぐ

二日酔いを防ぎ、肝機能を回復させる

### 【疲労回復のわけ】

人間の体には、クエン酸などを中心とする物質代謝の機能があり、たんぱく質・炭水化物・脂質が燃えてエネルギーに変る時、クエン酸が働きます。この代謝機能がうまく働かなくなると、エネルギーになりきれなかった物質が疲労の原因である「乳酸」になってしまう事もあります。乳酸が体内に増えると、人は疲れを感じるようになってしまうのです。このクエン酸による物質代謝のサイクルが活発なほど脂肪や乳酸が分解され、エネルギーに変換される事が分かっています。この代謝機能をスムーズに働かせるには、代謝システムの油が切れぬように、クエン酸をしっかり補給しておく事がポイントです。

## 料理にも!



料理の味付けにも醃は大活躍。醃のきいた料理は、唾液の分泌を促し、酸味が味覚や嗅覚を刺激する事により食欲を増進させるので、夏バテで食欲のない時にも無理なく食べられます。同時に胃液の分泌も盛んになるので、消化吸収を助ける作用もあります。又、減塩効果も期待できます。塩や醤油をいつも使う量の半分にして、醃を少し加えてみましょう。調味料に醃を加えても酸っぱさや味の薄さはあまり感じず、逆にコクがでできます。減塩できるうえにおいしいという訳です。

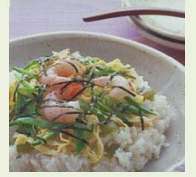
## 摂り方には注意を

健康に良い効果をもたらすことはすでに説明したところですが、醃を摂っていれば必ず健康になれるという訳でもありません。醃を飲むことを習慣にしている人もいますが、そのまま飲むでは胃に負担がかかります。必ず2倍以上に薄め、空腹時は避けて飲むようにしましょう。

### 材料(4人分)

【すしめし】  
米・・・2カップ  
水・・・2・1/5カップ  
だし昆布(6cm角)・・・1枚  
【A】  
砂糖・・・大さじ2・1/2  
塩・・・小さじ1・1/2  
酢・・・1/4カップ  
【B】  
砂糖・・・大さじ3  
塩・・・少々  
酢・・・1/2カップ  
ゆでたけのこ・・・100g  
ふき(水煮)・・・120g  
だし汁・・・300cc  
みりん・・・大さじ1・1/2  
薄口しょうゆ・・・大さじ1・1/2

## パステルちらし



<1人分の栄養素>  
エネルギー215kcal 塩分

【具】  
むきエビ(小)・・・160g  
【C】  
卵・・・1個  
砂糖・・・小さじ1/2  
塩・・・少々  
絹さや・・・20g  
塩・・・少々  
きざみのり・・・適量

### 作り方

- 1 すしめしを作ります。米は洗ってざるにあげ、昆布は表面をふきんで軽くふきます。炊飯器に米・水・昆布を入れて普通に炊き昆布を取り出します。
- 2 Aを混ぜ合わせてすし酢を作り、炊き上がったご飯と合わせておきます。
- 3 具を作ります。むきエビは竹串などで背ワタをとったら、塩を少々入れた熱湯でサッとゆでBの調味料を混ぜ合わせた中に5~10分ほど漬けておきます。
- 4 茹でたけのこは根元の方をいちよう切り、穂先の方は縦半分に分けて薄切りにします。ふきは3~4cm長さに切ります。
- 5 鍋に4とだし汁・みりん・薄口しょうゆを入れて火にかけ、煮立てば弱火にして5分ほど煮ます。
- 6 Cで錦糸卵を作ります。卵を溶いて砂糖・塩を加え混ぜ合わせます。フライパンを熱してサラダ油をひき、1/2量ずつ流しいれて薄焼き卵を2枚作り、粗熱がとれたら細切りにしておきます。
- 7 絹さやは、茹でておきます。
- 8 ②に③と⑤の汁気をきって1/2量混ぜ合わせ、器に盛りつけたら残りの具をその上に彩りよくちらします。

※すし酢とごはんを混ぜ合わせる時は、ご飯の粘りがでないように切るように混ぜます。

### 定休日のご案内

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

※丸の付いている日が定休日です。

新築・増改築は  
もちろん、キッチンや  
トイレの改修など  
ちょっとした事でも  
お気軽に  
ご相談下さい!!