

笑味ちゃんの ちょこっと豆知識



～身体にやさしいお酢料理～

疲労回復のお手伝い

酢酸やクエン酸、アミノ酸が含まれていて、疲労回復効果が期待できます。

食欲増進作用

お酢の酸味が唾液や胃液の分泌を促し、食欲が増進するそうです。

お酢の殺菌効果

主成分の酢酸には強い殺菌効果があるので、生野菜や魚の酢洗いは多くの菌に効果的です。

お酢で減塩

塩を1g減らして、お酢を2.4cc加えると、味覚のバランスがとれるといわれています。

お酢のはたらき



今回は、お酢のはたらきを紹介するよ。身体にやさしいお酢を使った料理も作ってみよう！



③フライパンで☆を火にかけ、沸いたら火を止める



②フライパンに油を入れて熱し、①の皮目を下にして、中火でこんがり焼き目を付ける。裏返して弱火で中まで火を通し、食べやすい大きさに切る



①鶏もも肉の厚みを均等に、塩・コショウで下味を付ける

作り方

●材料(2人分)●

- 鶏もも肉 300g (塩・コショウ:少々)
- 油 小さじ2
- ミニトマト 3個
- フリルレタス 2枚
- マスタードソース
- ☆エコープほめられ酢 大さじ3
- ☆しょうゆ 大さじ1/2
- ☆粒マスタード 大さじ1

「エコープほめられ酢を使ったマスタードチキンステーキ」

簡単！便利！

器に盛り③のマスタードソースをかけたら完成！



④

他にも「らっきょう酢」や「くだものを漬けて飲み酢」、
「五倍酢」などがあるよ！
ステキ酢的な料理を作ってみてね！



⑤

笑味ちゃんのプロフィール:いつも明るく元気で好奇心旺盛。特技は「食のポーズ」をかっこよく決めること。

(参考: JA全農ホームページ)

とびあ

flower story

花物語

— フリージア —



甘い香りが漂います



上品な赤色「ロサノバ」の発芽



3cmほどの球根

細くしなやかな茎と穂穂のように花を付けるのが特徴のフリージア。アレシヤやブーケの広がりや流れを出す花材としておすすめです。とびあでは、2月中旬から3月下旬まで出荷しています。

年間2・5万球の球根を植える徳田豊さんは、つぼみが多くてボリュームがあるフリージアを育てるために、ふかふかな土づくりや施肥のタイミングを心掛けています。「花は一度に咲かないため、下の方が咲き終わったらこまめに採ると美しさを保ちます。フリージア特有のラインを生かしながら飾って、少し早い春の訪れを感じてください」と話しました。



浜松市中央区庄和町 徳田 豊さん