

# いかときゅうりの酢の物

## 栄養価(1人分)

エネルギー	202 kcal
たんぱく質	33.3 g
脂質	5.7 g
炭水化物	2.3 g
食物繊維	0.5 g
塩分	3.3 g
カルシウム	56 mg



## 材料(4人分)

いか(やりいか)	250 g	1杯
きゅうり	100 g	1本
わかめ(乾)	7 g	
ラディッシュ	4個	
しょうが	15 g	
酢	30 cc	大さじ2
みりん	10 cc	大さじ1/2強
砂糖	5 g	小さじ1と1/2強
薄口しょうゆ	5 g	小さじ1弱
塩	1.7 g	小さじ1/3弱

## 作り方

- ① いかは胴をはずし、洗って皮をむき、松笠に切り湯通しをし、一口大に切る。
- ② きゅうりは薄切りにして1%のたて塩に漬け、しんなりしたら水気を切る。  
ラディッシュは飾り切りし、酢水にさらす(酢水3~4%)。
- ③ わかめは湯通しし、水気を切り1.5cm幅に切る。  
しょうがは針しょうがにする。
- ④ ①~③を三杯酢で和えて器に盛り、針しょうがを天盛りする。

## ひとくち×モ

食酢には、強い殺菌作用があり有害な雑菌の多くが比較的短時間で死滅するので、食中毒の予防に有効である。また、酢に含まれている酢酸は、疲労によって蓄積した乳酸を分解して血行をよくするため、疲労回復を助けたり、胃酸の分泌を高めて消化を促進する作用がある。魚肉や貝類を調理する前に食酢で洗うと、表面に付着している細菌の繁殖を抑制したり、魚肉の鮮度低下に伴って生じるトリメチルアミン、その他の魚臭成分の生成を抑制する。日本の米で作った発酵食品の酢は、調理には不可欠な調味料である。