

消化・吸収を助け、体を浄化してくれる「酵素」と生きて腸まで届いて働く「植物性乳酸菌」。この二つが多く含まれるのが、ぬか漬けなどの漬物をはじめ、みそやしゅうゆ、納豆など日本に古くから伝わる発酵食品です。ぬか漬けが苦手でも、さっぱりした野菜のうま酢漬けなら酢の殺菌効果も期待でき、子どもも食べやすいですよ。塩麹漬けもお薦めです。新鮮な野菜にみそを付けて食べるだけでもおいしく、手軽にこの二つを摂取できます。

酵素は体内で作ることもできますが、それには限りがあります。熱にも弱いため、魚介類は刺し身などで、野菜や果物は生のまま食べると効果的ですよ。

春野菜の うま酢漬け

材料（作りやすい分量）

キュウリ……………	1本
ニンジン……………	1／4本
カブ……………	中1個
セロリ……………	1／4本
スナップエンドウ…	30g
刻み昆布……………	2g
水……………	150cc
塩……………	小さじ1／2
a) 砂糖……………	大さじ2
塩……………	小さじ1
酢……………	大さじ3
酒……………	大さじ1

作り方

- ①分量の水を70℃くらいに温め、刻み昆布を入れ、1時間ほど戻したら取り出して半分の長さに切る。スナップエンドウはさっとゆでておく。
- ②鍋に①の昆布と戻し汁、a)を加えて、一煮立ちさせる。
- ③ニンジン、カブは皮をむき、セロリは筋を取る。野菜は大きさをそろえて乱切りにする。
- ④③に塩をまぶし、混ぜ合わせて30分程度おく。
- ⑤容器に④とスナップエンドウを入れ、②を注ぎ、冷蔵庫に一晚置いて出来上がり。



使用したMOA自然食品……………

塩・海っ子／砂糖・ティーシュガー／瑞雲純米酢／料理酒・旬味／刻み昆布（糸昆布）