



お酢は、血糖値の上昇を緩やかにする働きがあります。日々の料理にぜひ取り入れてもらいたい調味料ですが、やはり王道は酢の物ですね。なんだか難しそうと思っている方へ、ささっと、あっさり作れる方法をご紹介します。

一番簡単な 酢の物の作り方

材料（3・4人分）

きゅうり	3本
生姜	1かけ
わかめなど海藻	お好みで
塩	小さじ1/2
酢	大さじ2
白ごま	大さじ1
砂糖	ほんの少し

作り方

1. きゅうりは薄めの輪切りにして、塩小さじ1/2を加えてしっかりと混ぜ合わせる。きゅうりがくっついているところは離しながら和える。10分以上置いておく。
2. 生姜は千切りにする。わかめなどの海藻を入れる場合は、乾燥から戻しておく。
3. きゅうりの水分をギュッと絞って容器に移し、千切り生姜を加える。海藻もギュッと絞って加える。
4. 酢大さじ2と白ごま大さじ1を加えてしっかりと和えたら、砂糖をほんの少し加えてさらに混ぜる。味見をして、薄ければ醤油や白だしで味を整える。