

⑧ フライパンひとつで

「博多ゆずぼん酢」でつくる、誰かに教えたい内緒のレシピ



牛肉のゆずぼん酢炒め

【材料】4人分

牛薄切り肉……… 200g 博多ゆずぼん酢 大さじ2
みょうが………1パック(3個) サラダ油 ……大さじ1
貝割れ ………1/2パック ※バターに代えるとコクがです。

- ①みょうがは千切り、貝割れは根を除き、長さを3等分にする。
- ②牛薄切り肉は大きければ2等分する。フライパンにサラダ油を熱し、牛肉を入れてさっと炒め、肉が赤いうちにゆずぼん酢を加えて軽く炒めかめらる。(火を通しすぎないように)
- ③②の牛肉を器に盛りつけ、①をのせる。

さっぱりお肉を
たっぷりの香味野菜で。



爽やかな甘みと酸味の
地中海仕立て。



白身魚のトマぼんソース

【材料】4人分

白身魚 ……… 4切れ 博多ゆずぼん酢 大さじ2
塩こしょう ………少々 オリーブオイル 大さじ1
トマト ………1個

- ①トマトはヘタを除き、1cm角の角切りにする。
- ②白身魚は塩こしょうでごく薄く下味をつける。フライパンにオリーブオイルを熱し、両面をこんがり焼いて取り出しておく。
- ③②のフライパンに①のトマトを加えて炒め、さらにゆずぼん酢を加えてトマトが崩れるまで中火で加熱してソースを作る。
- ④器に②と好みの野菜を盛り、③をかけ、オリーブオイル少量(分量外)をたらしていただく。

⑨ カンタンあれこれ

「博多ゆずぼん酢」でつくる、誰かに教えたい内緒のレシピ



釜玉ゆずぼんうどん

【材料】4人分

卵黄(お好みで全卵) …… 4個 小ネギ …… 2本
うどん(乾麺) 320~400g 博多ゆずぼん酢 …… 適宜

- ①乾麺のうどんは袋の表示通りに茹でる。
- ②茹でたうどんを鍋から器に直接盛り付け、卵の黄身(全卵)をのせる。
- ③食べる直前にゆずぼん酢、小ネギの小口切りをお好みの量加え、全体をよくかき混ぜながらいただく。

風味
抜群の
変わり釜玉。



和えるだけの
ヘルシーな
副菜。



● トマトのおろしゆずぼん和え

トマトを八等分にして皮をむく。軽く水気をきった大根おろしにゆずぼん酢を混ぜ、トマトと和えて大葉の千切りを散らす。

● もやしの辛子ゆずぼん和え

ひげ根を除いたもやしを水から茹でてざるにあげ、水気をきってごま油をまぶし、辛子を溶き入れたゆずぼん酢、黒ごまを和える。

● ぼんたま

室温に戻した卵を沸騰したお湯で5分茹で、冷水にとり殻をむく(半熟卵)。ゆずぼん酢に1時間以上漬ける。



ぼんたま

使い方いろいろアレンジレシピ

- ゆずぼん酢で調味してさっぱりチャーハンに。
- 具をバターで炒め、ゆずぼん酢で調味して和風パスタに。
- 漬け油ごといれたツナ缶と白菜をゆずぼん酢で煮込んで副菜に。その他、冷奴に、焼き魚に、サラダに、しょうゆやドレッシング代わりとして気軽にお使いください。