

◎ 和風レシピ

「まる酢」でつくる、誰かに教えたい内緒のレシピ

素材の
持ち味を
活かす
まる酢が
酸味が
絶品。

鱈の南蛮漬け

[材料] 4人分

鱈 …………… 中4尾 人参 …………… 1/4本
玉ねぎ …………… 1/2個 揚げ油 …………… 適宜
A[まる酢1カップ、水1カップ、しょうゆ1/4カップ、
赤唐辛子(輪切り)2本分]



- ① 鱈は内臓、ぜいごを除き、流水で洗う。水気をふいて片栗粉をまぶす。揚げ油を熱し、カラリとなるまでじっくり揚げる。
- ② 人参、玉ねぎは千切りにし、バットにAと一緒に入れる。
- ③ ①を②に漬ける。冷めるまでしばらく置いて味を馴染

家族みんなに
喜ばれる
爽やかな甘味。



ちらし寿司

[材料] 4人分

温かいご飯 …… 2合分 かんぴょう(乾燥) …… 10g
まる酢 …… 大さじ5 干しいたけ …… 2枚
人参 …… 1/8本 卵 …… 1個
A[しいたけの戻し汁1カップ、しょうゆ大さじ2、砂糖大さじ1]
B[砂糖・塩各少々]
サラダ油 適宜

- ① 干しいたけはぬるま湯で戻す。かんぴょうは塩でもみ、柔らかくなるまで茹でる。
- ② 人参と①の干しいたけ、かんぴょうはみじん切りにする。
- ③ 小鍋にAを熱し、(月)を入れて水気がなくなるまで煮る。
- ④ 卵はBで調味し、サラダ油を薄く塗ったフライパンで薄焼きにする。2～3mm幅の千切りにする。(錦糸卵)
- ⑤ 温かいご飯を飯台にあげ、うちわであおぎながらまる酢を加えて切るように混ぜ、つやがでたら③を加えて混ぜ合わせる。
- ⑥ 器に⑤を盛り、④を散らす。お好みで魚介類などの具材、木の芽や三つ葉などの青物を散らす。

◎ 和風レシピ

かぼすの
香りほんのり
爽やかな
酸味です。



彩り野菜のピクルス

[材料] 4人分

きゅうり …………… 1本 黄色パプリカ …… 1/2個
赤パプリカ …… 1/2個 セロリ …………… 1本
A[まる酢1カップ、塩小さじ2、にんにく1かけ、
ローリエ1枚、赤唐辛子1本、黒こしょう10粒]

- ① 野菜は食べやすい大きさに切り、さっと茹でる。
- ② ホーローかステンレスの鍋にAをひと煮立ちさせる。
- ③ 保存瓶やホーロー等に水気のきれた(日)の野菜を入れ、あら熱のとれた(月)の漬け汁を加えて漬ける。

まる酢の
昆布風味と
びったりの
相性が



たこのマリネ

[材料] 4人分

茹でたこの足 …… 4本 玉ねぎ …… 1/2個
A[まる酢1カップ、オリーブオイル1/4カップ、
塩小さじ1/2] フェネル、ディルなどのハーブ 適宜
① たこは5mm幅くらいのそぎ切りにする。
② 玉ねぎは1～2mm幅の半月切りにする。
③ バットにAを合わせ、①、②を漬け込む。フェネルやディルなどのハーブを細かく千切って加える。

オニオンフレンチ ドレッシング

[材料] 作りやすい量

まる酢 …… 1/2カップ
玉ねぎ …… 1/4個
A[サラダ油1/4カップ、
塩小さじ1/2、胡椒適宜]

- ① ざく切りにした玉ねぎ、まる酢をミキサーにかける。
- ② ①を空き瓶に入れ、Aを加えて蓋をし、ふり混ぜる。

