

お酢屋さんのお酢レシピ (久保 桂奈さん)

7/11 (木)

—酢たまねぎ・さっぱり和風酢だれ・キウイ酢—

(作りやすい分量)

<酢たまねぎ>

【紫たまねぎ：2個(300g)
すし酢：150ml

《ししゃもの酢たまねぎのせ》

ししゃも：6～8尾

酢たまねぎ：1/4量

E.V.オリーブ油：大さじ2

粗びき黒こしょう・パセリ：各適量

<さっぱり和風酢だれ>

A【酢(米酢)・濃口醤油：各大さじ2
みりん(煮切る)：大さじ1

《さわやかおろし酢だれ》

【さっぱり和風酢だれ：全量

大根おろし：大さじ2

<キウイ酢>

【酢(米酢・リンゴ酢など)：200ml
キウイ：2個(正味200g)
氷砂糖：200g

《牛乳割り》

【キウイ酢：大さじ1

氷：適量

牛乳：150ml～

① <酢たまねぎ>たまねぎは縦半分に切り、繊維に沿って薄切りにする。ボウルに入れ、そのまま30分以上おく。すし酢を加えて混ぜ合わせ、保存容器に移し入れ、冷蔵庫で一晩おいて味をなじませる。すぐに食べてもOK!

② 《ししゃもの酢たまねぎのせ》香ばしく焼いたししゃもを器に盛り、①の酢たまねぎをのせ、オリーブ油を回しかける。黒こしょうをふり、パセリをちぎって散らす。

③ <さっぱり和風酢だれ>ボウルにAを合わせて混ぜ合わせる。冷蔵庫で約1週間保存OK!

④ 《さわやかおろし酢だれ》③に大根おろしを混ぜ、焼肉のつけダれに!

⑤ <キウイ酢>を作る。キウイは皮をむいて1cmの輪切りにする。清潔な保存容器に、キウイと氷砂糖を2～3回に分けて交互に入れる。酢を注ぎ、キウイが完全につかるようにふたをし、冷暗所に1週間おく。キウイを取り出し、好みの割り方で5倍以上に薄めて飲む。

⑥ 《牛乳割り》グラスに⑤のキウイ酢大さじ1と氷を入れ、牛乳を注ぐ。取り出したキウイを刻んでのせてもOK!炭酸割りやヨーグルトドリンク割りにもぴったりです。

レシピは、ゆめタウン夢彩都サービスカウンター(3階と地下1階)に置いています。
また、NBCアプリや<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でご覧いただけます。