



# かんたんレシピで気軽に作ろう!

## 「お酢を上手に使おう」

6月放映分レシピ

### ちりめん寿司

材 料(6人分)	作 り 方
米……………420g	①米は洗ってざるにあけておく。
すだち酢……………24cc	②干しえびは湯で戻し、ちりめんと一緒に甘酢(酢40cc砂糖大さじ2)につけてく。
米酢……………36cc	③夏みかんは屑から出しておく。
砂糖……………35g	④卵は錦糸卵にする。
塩……………7g	⑤さやインゲンは斜め切りにし、塩茹でする。
ちりめん……………50g	⑥寿司飯を作り、ちりめんと干しえび・夏みかんを混ぜ合わせて器に盛りつける。
干しえび……………25g	⑦錦糸卵とさやインゲンを飾る。
夏みかん……………1個	
卵……………2個	
さやインゲン……………50g	

### 鶏肉とじゃがいもの煮物

材 料(4人分)	作 り 方
鶏の手羽先……………8本	①じゃがいもは皮を剥いて、4等分に切る。玉ねぎも、大き目の輪切りにする。
じゃがいも……………4個	②手羽先は網でこんがりと焦げ目がつくように表面を焼く。
玉ねぎ……………2個	③鍋に②を入れ、水500cc(肉が完全にかぶるくらい)と酢を加えて火にかけ20分ほど煮込む。
砂糖……………大さじ2	④じゃがいもを加えて5分煮立て、砂糖・しょうゆ・酒を加えて煮立てる。
しょうゆ……………大さじ5	⑤たまねぎを加え、さらに煮込み、汁気が少し残る程度に煮付けてできあがり。
酒……………大さじ1	
酢……………大さじ4	

### 蛇腹きゅうりとたこの梅酢

材 料(4人分)	作 り 方
きゅうり……………2本	①きゅうりは塩少々で振ずりし、蛇腹切りにしてしんなりしたら、水気を切って2cm幅に切ります。
ゆでたこの足……………120g	②たこは塩大さじ1をまぶしてめりをとる、水洗いをして薄く削ぎ切りにします。
わかめ……………80g	③わかめは水で戻し、食べやすい大きさに切ります。
梅干……………大1個	④ボールにあわせ酢の材料を混ぜ、きゅうり・たこ・わかめそれぞれ大さじ1/2ずつふりかけて絞り器に盛り合わせます。
酢……………大さじ2	⑤梅干の種をとって梅肉を刻み残りのあわせ酢に加えて④にかけます。
だし汁……………1/4カップ	
薄口醤油……………大さじ1/2	
砂糖……………大さじ1/2	

### きゅうりの酢醤油漬け

材 料(10人分)	作 り 方
きゅうり……………500g	①調味料と昆布を鍋で煮立て、火を止めてから食べやすい大きさに切ったきゅうりをつける。
しょうゆ……………2/3カップ	②好みに赤唐辛子を加え、2~3時間でピクルスのような風味のきゅうり漬けができる。
酢……………1/3カップ	
砂糖……………大さじ2	
昆布……………5cm長さ	
唐辛子……………1本	

### 梅酒羹

材 料(8人分)	作 り 方
粉寒天……………1袋	①水450ccに粉寒天1袋を入れてよく混ぜてから火にかける。
砂糖……………80g	②1~2分沸騰させてから砂糖を入れ、よく溶かします。
水……………450cc	③火からおろし、あら熱をとり梅酢を混ぜます。好みのフルーツ(缶詰)をいれ、水でぬらした型に静かに注ぎ、冷蔵庫で冷やし固めて出来上がり。
梅酒……………70cc	
びわ(缶詰)……………適量	
ぶどう(缶詰)……………適量	
小夏(缶詰)……………適量	