

組合員さんの



おすすめ！レシピ



さっぱりで元気に！ お酢レシピ

ジメジメした梅雨の時期、「ちょっと疲れたな」「今ひとつ食欲が湧かない」…なんて人いませんか？
そんな時は、お酢を取入れた料理で食欲増進。
健康にも良いお酢レシピで、身体も心も元気になりましょう！

多治見市 ままりんさん | 1人あたり57kcal |

野菜のピクルス



【材料】

カリフラワー…1/2個
パプリカ…赤・黄1/2ずつ
ピクルス液
酢…150cc 塩…小さじ1
砂糖…大さじ3
粒こしょう…適宜
唐辛子…適宜
ローリエ…1～2枚

【作り方】

- ① カリフラワーは小房にわけ、軽く茹でる。パプリカはピーラーで皮をむき、細切りにする。
- ② 小鍋にピクルス液の材料を入れ、軽く煮たて（唐辛子は輪切りに、ローリエは折り目をつけると香りがたちやすい）。
- ③ タッパーやガラス瓶に①の野菜を入れ、②のピクルス液を入れて漬ける。

* カリフラワーはなるべく全体が漬かるように、パプリカは水分がでるとかさが減って漬かりやすくなります。1～2日で食べられます。

ままりんさんの声

水を入れないでピクルス液を作ります。すし酢と砂糖を足し、2回くらいは使い回しています。暑い季節にはとてもいいですよ。

瑞浪市 山のためきさん | 1人あたり152kcal |

たまねぎのドレッシング漬け



【材料】

たまねぎ…1個
ドレッシング
せいきょう純米酢…50cc
サラダ油…100cc
塩…大さじ1/2
こしょう…少々

【作り方】

- ① たまねぎをスライスし、さっと水にさらし水気を切る。
- ② ドレッシングの材料をボウルに入れて混ぜ、①のたまねぎを加えて和える。

co-op せいきょう純米酢 500ml

本体価格 178円

税込価格 192円

企画予定▶6月3週



山のためきさんの声

このたまねぎを、ポテトサラダに入れてもおいしいです。

岐阜市 みずなさん | 1人あたり266kcal |

アドボ



co-op 産直若鶏手羽元(バラ凍結) 500g



本体価格 380円
税込価格 410円
企画予定▶6月3週

【材料】

産直若鶏手羽元…6本
たまねぎ…1個
にんにく…2片
しょうが…1片
酢…50cc
醤油…50cc
ねぎ…適宜

【作り方】

- ① 材料を全て鍋に入れ、中火で30～40分程度、肉が柔らかくなるまで煮る。
- ② ねぎを小口に切り、かざる。

みずなさんの声

あと味さっぱり。何ととっても、箸でくずれるほどの肉の柔らかさがたまりません。今年の「郡上たかす雪まつり」で、おすもうさんが売っていました。あまりにおいしかったので作り方を教えてもらい、今ではわが家の定番レシピです。

各務原市 矢野さん | 1人あたり114kcal |

ライスサラダ



👉 これを使うと便利！

co-op そのまま食べられる
プリッとむきえび(バラ凍結) 120g



本体価格 460円
税込価格 496円
企画予定▶6月2週

【材料】

ピクルスの漬け汁…100cc
きゅうり…1/2本
パプリカ…赤・黄1/2個ずつ
新たまねぎ…1/2個
ごはん…茶碗1杯分
ボイルエビ…100g

【作り方】

- ① ピクルスを使いきった後のお酢に、好みのサイズに切ったきゅうり、パプリカ、新たまねぎを一晩漬けておく。
- ② すし飯の加減で炊いたご飯に、ピクルスの漬け汁をまわしかけ酢飯をつくる。
- ③ ①の野菜をまぜ、ボイルエビをかざる。

矢野さんの声

さらに華やかにしたい時はタイ、マグロ、イカなどのお刺身をプラスして。海鮮ちらしのように盛り、オリーブオイルをかけ、カルパッチョをのせたようにしても。

大垣市 パパLOVEさん | 1人あたり163kcal |

もやしのさっぱり和え



co-op 根きりもやし 200g



本体価格 56円
税込価格 60円
企画予定▶6月4週

【材料】

卵…1個 きゅうり…1本
根きりもやし…1袋
にんじん…1/2本
ハム…1パック
合わせ酢
酢…大さじ3
醤油…大さじ3
砂糖…大さじ1
ごま油…大さじ1
白ごま…大さじ3

【作り方】

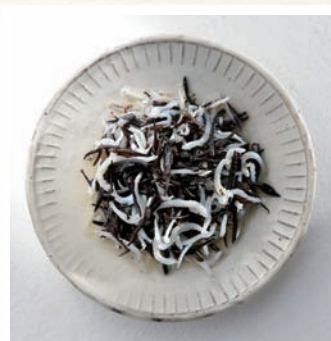
- ① 卵は錦糸卵にする。
- ② もやしはさっと茹で、冷水にさらし水気をきっておく。
- ③ きゅうり、にんじん、ハムを千切りにする。
- ④ 合わせ酢と①②③の具を和える。最後に白ごまを加えて混ぜる。

パパLOVEさんの声

春雨でつくってもヘルシーです。もやしでも、安価で出ておいしいですよ。

可児市 はらんぼさん | 1人あたり47kcal |

ひじきとしらすの酢のもの



👉 これを使うと便利！

co-op ひじきドライパック缶 110g×2



本体価格 320円
税込価格 345円
企画予定▶6月3週

【材料】

生ひじき…100g
しらす干し…50g
三杯酢
酢…大さじ3
砂糖…大さじ2
醤油…大さじ1

【作り方】

- ① 生ひじきは茹でておく。
- ② ①としらす干しを、さっくり混ぜあわせる。
- ③ 器に盛り、三杯酢をまわしかける。

はらんぼさんの声

友人から教えてもらったレシピです。その時は、切干だいこんが入っていました。一品足りない時、さっとつくれる酢のものです。

組合員さんのおススメ簡単レシピ

果実酢

ビンに好みの果物と砂糖を交互に入れ、最後に酢を注ぎます。分量は、果物：氷砂糖：りんご酢が1：1：1の割合になるように。2週間くらいで果物を取り出します。サワージュースやかき氷のシロップにしたり、牛乳で割って飲んでもヨーグルトドリンクのようになっておいしいです。

瑞穂市 いちごくまさん

大根の福神漬け

大根1kgはイチヨウ切りにし、塩もみして固く絞っておきます。大根を、しょうゆ、酢各100cc、ざらめ120g、しょうがの千切りをあわせ沸騰させたもので3分間煮て取り出し、煮汁を煮詰めます。煮汁が半分くらいになったところで、大根をもどします。きゅうりでもおいしくできますよ。

大垣市 柳瀬さん

※ 商品価格は通常価格をご案内しています。