きゅうりとわかめの酢の物

材　料（４人分） 作り方

１．きゅうり・・薄い輪切り。

きゅうり　　２本（約２００ｇ）

わかめ（戻したもの）　３０ｇ

しょうが　　　　　　　１５ｇ

ほめられ酢　　　　１００ｃｃ

　　わかめ・・・戻して食べやすい大きさに切る。

　　しょうが・・せんぎり。

２．ボウルにきゅうり、タコ、わかめを入れ、～～酢を

　　加えて和え、味をなじませる。



３．器に盛り、しょうがを添える。

豚肉のカラフルマリネ

材　料（４人分）

１．豚肉・・・さっと茹で、冷水で冷まし水気をきる。

豚肉（しゃぶしゃぶ用）

　　　　　　　　　２００ｇ

パプリカ（赤）　　 ½個

パプリカ（黄）　　　½個

玉ねぎ　　　　　　　１個

ほめられ酢　　１２０ｃｃ

　　パプリカ・横半分に切り、縦に薄切り。

　　玉ねぎ・・繊維に沿って薄切り。

２．ボウルに（１）を入れ、ほめられ酢を加えて味を

　　　　　　　　　　　　　　　　　 なじませる。



基本の簡単ピクルス

材　料（作りやすい分量） 　　　作り方

１．きゅうり、大根、 にんじんは、５～６cm長さの

きゅうり　 1 本

大根　　 ２００ ｇ

にんじん　　　　 ½本

★ピクルス液

　ほめられ酢　　　２００ cc

　ローリエ　 　１ 枚

　黒こしょう（ホール）５ 粒

　　スティック状に切りそろえる。（瓶の高さにそろえる）

２．瓶に（１）を詰め、★ピクルス液を注ぐ。

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　（野菜が浸かるまで）

３．蓋をして保存する。

　　　　　　　　　　　　　　　　　 ◎２時間以上浸けてお召し上がりください

　　　　　　　　　　　　　　　　　　◎冷蔵庫で保存をし、１週間以内にお召し上がりください。

はるさめの酢の物

材 料（４人分） 作り方

　　　　　　　　　　　　　　　　１．はるさめ・・袋の表示通りに茹で、食べやすい長さに切る。

　はるさめ 　　　５０ｇ

　きゅうり 　　　½　本

　にんじん 　 ¼　本

　ハム 　　　４　枚

　ほめられ酢

　 　　　　大さじ４～５

きゅうり・・斜め薄切りにして、せん切り。

　 にんじん・・皮をむき、せん切り。

　 ハム・・・・半分に切り、５mm幅に切る。

　　　　　　　　　　　　　　　　２．(１)をボウルへ入れ、ほめられ酢で和える。



えびとアボカドとトマトの和風サラダ

材　料　（２人分）　 　　作り方

1. えび 　　… 背わたをとり、鍋に湯を沸かし、

えび（殻付き）　 　　　４尾

　( 塩　 …　 少 々 )

アボカド　　　　　 １ 個

トマト　　　　　　 ½ 個

リーフレタス ¼ 個玉ねぎ　　　　　　　 ¼ 個

☆調味料

　ほめられ酢　　大さじ　３

　しょうゆ　　　大さじ　１

　　塩茹でしてザルにあげ、殻をむき、

　　半分に切る。

アボカド　 … 種を除き、１cm角に切る。

　　トマト … １cm角に切る。

　　リーフレタス…食べやすい大きさにちぎる。

　　玉ねぎ　　　…薄切り。

２．☆調味料を合わせる。

３．（１）をボウルに入れ、（２）を入れて和え、

　　味がなじんだら器に盛る。



スモークサーモンのマリネ

材　料（２人分） 作り方

１．スモークサーモン…一口大に切る。

スモークサーモン５０ｇ

玉ねぎ 　　¼個

レモン(輪切り)　　２枚

ほめられ酢　　　５０㏄

パセリ 少 々

　　玉ねぎ　　　　　…薄切りにし、水にさらして

水気をきる。

　　レモン　　　　　…いちょう切り。

２．ボウルに(１)を入れてほめられ酢を注ぎ、

　　混ぜ合わせて１０分程漬ける。

 ３．器に盛り、パセリをちらす。

えびとパプリカのマリネ

材　料（４人分） 作り方

えび 　　６尾

玉ねぎ 　　¼個

セロリ 　　¼本

パプリカ(黄) 　　¼個

レモン(輪切り)　　２枚

ほめられ酢　　１００㏄

パセリ 少 々

１．えび　　…熱湯でゆでて殻をむき、半分に切る。

　　玉ねぎ　…薄切りにして水にさらし、水気をきる。

　　セロリ　…斜め薄切り。

　　パプリカ…長さを半分に切り、薄切り。

　　レモン　…いちょう切り。

２．ボウルに(１)を入れてほめられ酢を注ぎ、

　　混ぜ合わせて３０分程漬ける。

 ３．器に盛り、パセリをちらす。

やさしい手まり寿司（鮭とえだ豆）

材　料（１２～１４個分） 　　 作り方

１．米は洗ってザルに上げて水気をきり、分量の水を加え、

米　　 　１ 合

水　　　 １ 合

塩鮭　　 １切れ

えだ豆（さや付き） ５０ｇ

（ 塩 ・・・ 適宜 ）

卵 　　　　　　　　　 1個

（ 砂糖・塩・油・・・適宜 ）

☆合わせ酢として

ほめられ酢　　　　大さじ３

　 ３０分以上置いて炊く。

２．塩鮭・・・グリルで焼き、皮と骨を取り除き、

細かくほぐす。

　　えだ豆・・塩茹でをし、さやから出す。

　 　　卵・・・・砂糖、塩で調味をし、いり卵にする。

３．ご飯が炊けたらほめられ酢を合わせ、すし飯を作る。

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　 粗熱が取れたら塩鮭とえだ豆を加えて混ぜ、

　　１２～１４等分にする。

 ４．ラップを敷き、いり卵を真ん中にのせ、その上に

（３）をのせてラップで包み、ひねって丸く形を整えて

器に盛る。