健康酢の
あれこれ

☆青梅漬

【材料】

青梅１kg、健康酢１.８L、氷砂糖５００ｇ～１kg

●梅は完熟しない堅く青いもの。

●梅の表面を包丁で軽く切れ目をつけるか、針、釘で軽くついておくと早く柔らかく仕上がります。

●1～2ヶ月でカリカリしたおいしい梅漬けが出来上がります。

●1年漬け込めば、よりおいしい梅漬けが出来上がります。

●漬け汁は好みの濃さにうすめて冷水や炭酸水や焼酎でお召し上がりください。

●鍋物その他のたれにしょうゆとあわせて三杯酢風にして利用してください。梅の風味が生きてます。

●牛乳に砂糖を加えて適度に甘みをつけて、かくはんしながら漬汁を少量加えてゆくとカルピス風の美味しい飲物になります。

●漬け上がった梅の実はおやつ代わりにお召し上がりください。ちいさく刻んで各種サラダに加えると風味が一段を引きだちます。

●柔らかくなった梅はすりつぶして種を除いて、すりつぶした梅の８割程度の砂糖を加えて一寸煮詰めるとおいしい梅ジャムができます。マイルドな酸味がよろこばれます。

☆らっきょう漬

【材料】

洗いらっきょう１kg、健康酢１～１.８L、塩　５０ｇ

●容器は煮沸殺菌しておく。

●らっきょうに５%ほどの塩まぶして一晩置く。

●軽く洗い、さっと熱湯をくぐらせしっかり水切りをする。
（２～３時間天日干ししてもよい。表面がしわしわになって
もお酢に漬けるとなおります。）

●殺菌した容器にらっきょうを入れ、十二分にかぶる程、健康
酢を入れる。お好みで唐辛子・氷砂糖・はちみつ等を入れて
漬ける。※健康酢には塩分が入っておりませんので、
らっきょう酢で漬けるより早く柔らかくなります。

●冷暗所で保存。※時々混ぜてください。
らっきょうが底に沈めば食べれます。

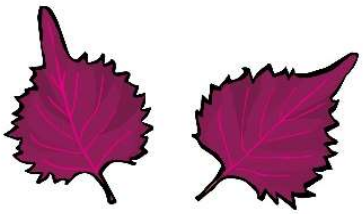
☆レモン

【材料】

レモン３個、健康酢0.9L　ハチミツ２００ｇ～３００ｇ

レモンの外皮をむき、白い内皮・種を除いて輪切りにし、健康酢に漬け込みます。２週間目で飲み頃になりますので、レモンを取り上げておきます。はちみつ又は、砂糖、氷砂糖で甘みをつけ、好みの濃度にして、ご利用いただければおいしいフルーツドリン

☆赤じそ

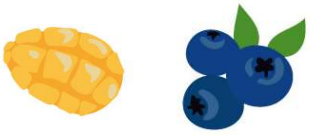


【材料】

赤じそ２束、健康酢0.9L

赤じそをよく水洗いし、十分に水切り後、少量の健康酢で何回かもみ、あく出しをする。あく汁は捨て、あく出しした赤じそを健康酢につけます。2週間目位で飲み頃になりますので、赤じそを取り上げ、ハチミツ等で甘みをつけ好みの濃度にして、ジュースとして、又、そのまま酢の物等にお使い頂きますと、しそ風味とともに、おいしく召し上がって頂きます。

☆フルーツドリンクビネガー



【材料】

果実（パイナップル・夏みかん・いちご・ぶどう・いちじく等）

０．５ｋｇ～１ｋｇ

健康酢０．９～１．８Ｌ、砂糖２００ｇ～５００ｇ

果実の場合、外皮・種を取り除き、漬け込みます。約２週間で飲み頃になりますと、果実を取り上げてください。（果実をそのままにしておくときれいに出来上がったビネガーににごりが生じます）甘みは、氷砂糖、はちみつをご利用ください。

☆かぶの千枚漬

【材料】

かぶ（中位のもの２個）、健康酢１００ｃｃ程度、食塩、大さじ２杯程度、刻み昆布、鷹の爪、ゆずなど少々

かぶは皮をむき薄く輪切りにして食塩を振りかけて軽くもむようにしてなじませ、重しをして一晩漬け、翌日さっと水洗いし水気を切った上で容器に一枚ずつ広げるようにして入れ、間に昆布、ゆず、鷹の爪などをはさみ込むように加えて漬け込み、健康酢をかぶせるように加えて軽く重しをしておく。翌日からおいしく召し上がれます。大根の同じ要領で作ってみてください。薄切りする代わりに千切りにして、人参やきゅうりの千切りを混ぜると目先のかわって、おいしく召し上がって頂けます。

☆野菜の即席漬

【材料】

野菜（きゅうり、ラディッシュ、人参、大根等），

０．５ｋｇ～１ｋｇ　健康酢０．９～１．８Ｌ

野菜を一晩軽く塩をし、その後、水洗い・水切りを十分行い、健康酢に漬け込みますと、おいしい漬物が出来上がります。又、塩分をひかえたい方は、そのまま健康酢に漬け込みますと、ヘルシーな漬物が出来上がります。健康酢には全く塩分を含んでいませんので、塩分をひかえたい方には最高です。

☆お客様の利用法あれこれ☆

●あじ（いわし、かしわ）のお酢煮

鍋にきれいにしたあじを入れ、お酢をあじが隠れるくらいに入れ、お醤油を入れてひたすら煮るのみ（くさみのなく美味しい）。一度煮立ったら弱火で煮汁がほどんどなくなるまで煮る。

●ドレッシング

和風ドレッシング

健康酢	1
濃口醤油	1
みりん	1
酒	1

マヨネーズ

マヨネーズ	1
健康酢	2
レモン汁	1
塩こしょう	少々

●玉ねぎ漬け

玉ねぎを薄切りにし、水に15分くらいさらしておく。

水からあげた玉ねぎを健康酢に漬けこむ。漬けあがった玉ねぎを、きゅうり・ごま・ちりめん・鰹節と漬汁で和える。

●椎茸の甘酢漬け

干し椎茸を水で戻してスライスし、軽く湯通しする。昆布の千切りと、お好みでちりめん等をスライス椎茸と合わせ、健康酢と醤油の二杯酢に漬ける

●ミニトマトのピクルス

ミニトマトに爪楊枝で穴を数か所あける。健康酢に塩少々とローリエ他、お好みのハーブ・香辛料を加え、一晩漬ける。また、残った漬け汁８にオリーブオイルを２程度の割合でドレッシングに再利用。この時、玉ねぎ・パセリのみじん切りを混ぜる。（スライストマトにはこちらがおすすめ）

果物・野菜等を健康酢で漬ける時、原材料を容器に入れた後冷蔵庫で保存してください。

※健康酢をそのまま飲用される方は、４～５倍にうすめて飲みやすい濃度にし、又、空腹時はさけての飲用をおすすめいたします。

酢には料理の味付けやドリンクビネガーとして利用されるだけでなく、いろいろな効果があります。

・料理の色を美しく仕上げる
・ぬめりや苦みをとる
・昆布、魚の骨を柔らかくする
・硬い肉を柔らかくする
・ビタミンを保護する