



夏野菜と酢の 涼理レシピ

りょうり

エーコープマーク品「ほめられ酢」の

便利で美味しい使い方や特徴をご紹介！





アレンジいろいろ☆ トマトときゅうりのサラダ

4人分

トマト 1個
きゅうり 1本
エーコープほめられ酢 適宜

作り方

- ①トマト…ヘタをとり食べやすい大きさに切る。
きゅうり…食べやすい大きさに切る。
- ②ボウルに①を入れ半分漬かる程度にほめられ酢を注ぎ冷蔵庫で冷やす。
※お召し上がりの際にお好みでオリーブオイル、パセリや黒こしょう、バジルなどをかけてもおいしいです。
※一緒に刻んだ玉ねぎやモッツァレラチーズなどを漬けてもおいしいです

トマトのねぎダレ和え

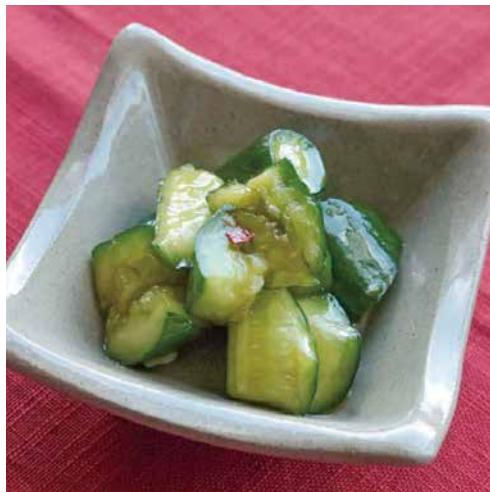
4人分

トマト 大2個(約400g)	◎ねぎダレ	_____
鶏ささみ 2本	細ねぎ 3~4本
酒 適宜	エーコープほめられ黒酢	大さじ3
	ごま油	小さじ1



作り方

- ①トマト…ヘタをとり、3cm角に切る。
鶏ささみ…沸騰した湯に酒を加え、5分程茹でて火を止める。そのまま10分蒸らし、湯を捨てて食べやすい大きさに裂く。
細ねぎ…小口切りにし、水にさらして水気をきる。
- ②◎ねぎダレを作る。
- ③ボウルにトマトと鶏ささみを入れ、◎ねぎダレを回しかけ全体を混ぜ合わせて器に盛る。



たたききゅうりの簡単中華風

きゅうり 6 本	◎漬け液	_____
塩 少々	エーコープほめられ酢 150cc
しょうが 1 片	しょうゆ 大さじ2
赤唐辛子 1/2 本	ごま油 大さじ2

作り方

- ①きゅうり…すりこぎ等で軽くたたき、乱切り。塩をふって軽くもみ、しなりしたら水気をきる。
しょうが…みじん切り。
赤唐辛子…種を除いて輪切り。
- ②◎漬け液を合わせ、①を漬ける。
※漬け込んで30分程から美味しいいただけます。

そうめん南瓜の酢の物 (金糸瓜)

4人分

そうめん南瓜…1/2個(約400g)	◎合わせ酢	—————
青じそ ……………… 5枚	エーコープほめられ酢	…大さじ3
カニ風味かまぼこ … 4本(40g)	しょうゆ	………… 大さじ1
いり白ごま ……………… 5枚		



作り方

- ① そうめん南瓜…半分に切り2~3等分にし、種とワタを取り。青じそ…せん切り。
かに風味かまぼこ…手でほぐす。
- ② 鍋に湯を沸かし、そうめん南瓜を入れて10~15分間茹で、水にさらして身をほぐしながら粗熱を取り、ザルにあげて水気を軽く絞る。
※そうめん南瓜の皮は食べないので取り除く。
- ③ ②を器に盛り、カニ風味かまぼこと青じそをのせ、いり白ごまをふり、
◎合わせ酢をかける。



そうめん南瓜の酢醤油漬け (金糸瓜)

4人分

そうめん南瓜…1/2個(約400g)	◎漬け液	—————
	エーコープほめられ酢	…大さじ4
	しょうゆ	………… 大さじ3

作り方

- ① そうめん南瓜…半分に種とワタを取り皮を包丁で削ぐ。
- ② 7mm幅のいちょう切りにする。
- ③ ジッパー付きポリ袋などに②を入れ漬け液を加え冷蔵庫で保存する。
※1時間以上漬けてお召し上がりください。



なすとトマトのガーリックマリネ

4人分

なす	3本	トマト	1個
油	大さじ2	にんにく	1片
塩・こしょう	少々	エーコープほめられ酢	大さじ3
		バジル	適宜

作り方

- なす…ヘタを取り、乱切りにして水にさらしアク抜きをし、水気をきる。
トマト…2cmの角切り。
にんにく…みじんぎり。
- フライパンに油を入れて熱し、にんにくを加え、香りが出たらなすを入れて塩・こしょうをし、しんなりするまで炒める。
- ボウルに②とトマトを入れ、エーコープほめられ酢を入れて和え、冷蔵庫でよく冷やす。
- 器に盛り、バジルを添える。

なすとアスパラガスの黒酢炒め

4人分

なす	2本	◎調味料	――――――――――――――――――
アスパラガス	3本	エーコープほめられ黒酢	
むきえび	10匹程度(好み)	大さじ4	
酒	大さじ2程度	ごま油	大さじ1



作り方

- なす…ヘタを取り、乱切りにして水にさらしアク抜きをし、水気をきる。
アスパラガス…根元の固い部分はピーラーで皮をむく。3~4cmほどの食べやすい大きさに切る。
- フライパンにごま油を熱し、なすとむきえびを炒める。
- しんなりできたら酒、アスパラガスを加えさらに炒める。
- 最後にエーコープほめられ黒酢を加えなじませたら完成。





なすと豚肉の玉ねぎソース焼き

4人分

なす 4本
 豚肉(しょうが焼用) 300g
 小麦粉 大さじ2
 油 大さじ2

◎玉ねぎソース
 玉ねぎすりおろし 1個分
 ショウガ 大さじ2
 エコーポほめられ酢 大さじ4

作り方

- ①なすへタを取り、長さを半分にし、縦5mm幅に切る。
豚肉…食べやすい大きさに切り、全体に小麦粉を薄くまぶす。
玉ねぎ…すりおろす。
- ②フライパンに油を入れて熱し、なすを並べて両面2~3分ずつ焼き、一旦取り出す。
豚肉も同様に焼く
- ③フライパンになすを戻し入れ、◎玉ねぎソースを加えて全体にからめて火を止め、器に盛る。





冬瓜の肉そぼろあんかけ

4人分

冬瓜	500g
だし汁	3カップ
塩	少々
豚ひき肉	150g
しょうが	30g
干ししいたけ	4枚
水	2カップ
グリーンピース(冷凍)	50g
油	大さじ2
◎調味料	
干ししいたけのもどし汁	1と1/2カップ
エーコープほめられ酢	大さじ6
エーコープ新調味みりんタイプ調味料	大さじ1
しょうゆ	大さじ2
水溶き片栗粉	大さじ2
水	大さじ2

作り方

- ①冬瓜…種とわたをとり、皮を薄くむき、4cm角に切り、だしに塩少々を加えた中に入れ、竹串が通るまで煮る。
しょうが…せん切りにする。
干ししいたけ…分量の水でもどし、石づきを取り除き、薄切りにする。
※もどし汁はとっておく。
- ②フライパンに油を熱し、ひき肉としょうが、しいたけの順に加えて炒める。
- ③②にしいたけのもどし汁とエーコープほめられ酢、エーコープ新調味みりんタイプ調味料を入れて弱火で5~6分煮た後、しょうゆを加える。
- ④③にグリーンピースを入れ温める程度に煮て、水溶き片栗粉を加え、とろみをつける。
- ⑤器に①を盛り、④をかける。



エーコープ

簡単！便利！ほめられ酢

国産米でつくった穀物酢に
おいしく味つけ！

簡単

おいしく時短できるよう調味された
便利なお酢です。これ1本で簡単に

いろいろな酢料理が
作れます。

便利

手軽に使えるミニサイズなので、
食卓において毎日の食事に
お酢をプラス！

すっぱくない

柔らかな酸味なので、
すっぱいのが苦手な方やお子様
にも大好評！

『簡単！便利！ほめられ酢』に、
簡単・便利な仲間ができました！



エーコープ
簡単！便利！
ほめられ黒酢

共同開発商品
JA全農
×
JA女性組織
フレッシュユミズ



300ml 1L

酢ができるまで



エーコープの『お酢』の特長

おいしさの秘密は
優れたエキス分です。

身体にやさしく。

お酢のおいしさ、まろやかさは、含ま
れたエキス分によります。糖分やア
ミノ酸、有機酸類、ミネラル等を含ん
でいます。



※写真イラストはイメージです。



ウヅラ

ウヅラ酢 釀造元

大興産業株式会社

〒715-0006 岡山県井原市西江原町 1858-3

TEL.0866-62-0139(代表)

FAX.0866-62-0016

E-mail : udurasu@udurasu.co.jp

フリーダイヤル 0120-030-550

<http://www.udurasu.co.jp>

■ご存知ですか？お酢の主なたらき

1.食欲増進作用

お酢の酸味が唾液や胃液の分泌を促し食欲を増進します。
特に夏場の食欲増進にはさっぱりとした酢料理が効果的です。

2.お酢で減塩

ご苦労されている減塩にお酢は大変有利です。例えば塩を1グラム減らして、お酢を2.4cc加えれば味覚のバランスがとれることが解りました。漬物の塩減らしにも重宝です。

3.お酢の殺菌効果

お酢の主成分である酢酸には強い殺菌作用があります。ほとんどの病原菌は10～30分で死滅してしまいます。生でいただく野菜や魚の酢洗いは効果的です。

4.疲労回復のお手伝い

酢は昔から何かしら体に良いと言い伝えられてきましたが、近年疲労回復のお手伝いをはじめ、いろいろな機能が解明され、注目を浴びるようになりました。

岡山県で作られている夏野菜をご紹介!!

夏は汗をよくかくため、水分とともにカリウムなどのミネラルも失います。夏野菜には、水分やカリウムが豊富に含まれており、夏バテや熱中症予防、さらには利尿作用によるむくみ解消にも効果が期待されます。

岡山県内では、桃太郎トマト、夏秋なす、夏秋トマト、アスパラガス、冬瓜、そうめん南瓜といった夏野菜が作られています。そんな岡山県産夏野菜をご紹介します!

桃太郎トマト

岡山と言えば桃太郎ですが、トマトも「桃太郎」シリーズが9割以上を占めています。県内では、びほく、新見、真庭地域で岡山県産トマトの約9割を生産しています。甘みが強く、適度な酸味が特徴です。

赤丸びん太郎
©2004 ZENNOH OKAYAMA



なす

岡山県では「千両なす」が有名ですが、夏秋に栽培されるなすは「長なす」。県内の全域で作られ、8割以上が県内で消費されるいわゆる“地産地消”。味にクセがなく様々な料理に使用できます。



そうめん南瓜

瀬戸内市牛窓町で生産・出荷されている地域を代表する夏野菜。全国でみても希少な品目です。茹でるとそうめんのようにはぐれることからこの名前がつけられました。



きゅうり

県中北部を中心に生産されている夏秋きゅうり。地域にあう品種の模索や、長い期間食卓にお届けするべくリレー出荷も行われています。鮮度が命のきゅうりは県内で多く消費されています。



アスパラガス

県内では、露地での栽培が盛ん。露地での栽培は“晴れの国岡山”ならでは。陽の光を直接浴び、しっかりと光合成することで緑が濃く、栄養分をたっぷり含んだ甘みのあるアスパラガスとなります。



冬瓜

冬の瓜と書くなら旬は「冬??」と思われがちですが、旬は「夏」。冬まで日持ちするという意味からこの名がついています。県内では、瀬戸内市牛窓町で多く生産・出荷がされています。

