

生でもおいしい新たまねぎに最適
お酢で健康パワーをアップ



「新たまねぎの酢しょうゆ漬け」を4Pで紹介しています!

3～5月にかけて店頭に並ぶ新たまねぎ。一般的なたまねぎは1カ月ほど乾燥させてから出荷されますが、新たまねぎは乾燥させずに出荷するため水分が多く、たまねぎ独特の辛みが少ないのが特徴です。

たまねぎの栄養素の中でも、特有の辛み成分である硫化アリルは熱に弱いため、生でも食べやすい新たまねぎなら、しっかりと栄養を摂取できます。このほか新たまねぎには、大腸まで届いて善玉菌のエサとなるオリゴ糖や、ポリフェノールの一種であるケルセチンなど、健康をサポートする成分が多く含まれています。

健康成分たっぷりの野菜



旬の新たまねぎに注目

な食べ方の一つが、酢漬けです。漬け込んですぐに食べると新たまねぎのシャキシャキ感が楽しめ、じっくり漬け込むと、新たまねぎの辛みやお酢の酸味がまるやかになって、味わいが深まります。漬け込んだお酢と一緒にサラダや豆腐などにかければ、お酢に溶け込んだ栄養素も丸ごと摺れるヘルシーな一品になりますので、便利な常備菜として作り置きするのもおすすめ。健康パワーがアップする新たまねぎ×おいしい酢の組み合わせを、ぜひ楽しんでみてください。

さわらの幽庵焼き

材料(2人分)

- さわら(切り身)…2切れ
- おいしい酢…小さじ2
- 料理酒…小さじ2
- A ●みりん…小さじ2
- おいしいしょうゆ…小さじ4
- ゆず絞り汁…小さじ2
- 油…小さじ1

作り方

- ①さわらは血合いの近くの小骨があれば取り除く。
- ②(A)を容器や袋に入れ、水気を除いたさわらを1時間ほど漬けておく。
- ③フライパンに油を熱し、さわらの水気を除いて、盛りつける方(皮目)を下において2分ほど焼く。
- ④③を裏返し、弱火にして裏面も5分ほど焼く。
- ⑤④に(A)を加え、煮からめる。



第5回
花見

得 知つて う あそいの
する コラム

原田 佐知子さん

「野菜ソムリエが教えるイタリアンの料理教室」として「スタジオルーチェ」を主宰。旬の食材を意識しながら、家庭でもリトライしやすいメニューを得意とする。

おいしい酢でつくる「菜の花のおひたし」
レシピは動画をチェック!!
公式YouTubeでレシピを公開中!



動画は
こちらから



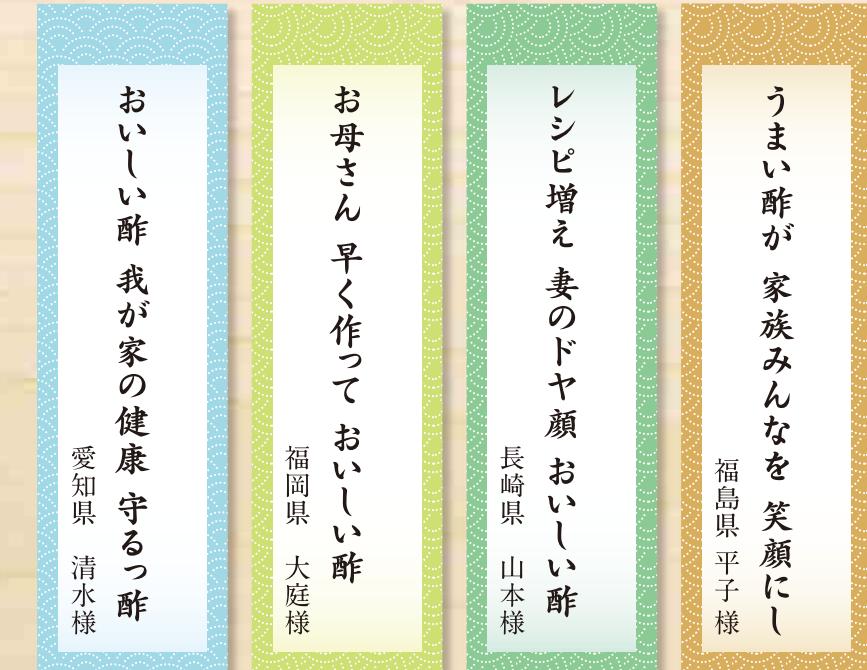
1回でのご注文合計11,000円(税込)以上で「おいしい根こんぶだし」1本プレゼント!!

一部商品は、この特典に含まれませんので予めご了承ください。

全国一律 ご注文合計7,500円(税込)以上送料無料!

●お届け場所は1ヵ所のみとさせていただきます。
●ご注文合計が7,500円(税込)未満の場合、全国一律送料550円(税込)でお届けいたします。
※商品以外の写真はイメージです。

お客様からのよろこびの声



福岡県 田川様

以前は酢が苦手で困っていましたが、「おいしい酢」を新聞で知り注文してみました。すぐ酢の物やサラダに使い、これだ!と思いました。ドレッシングも色々使いましたが、これ1本で何でもいけます。仲の良い友人にもお裾分けしましたら美味しいと喜んでくれました。これからもプレゼントしようと思います。

千葉県 津坂様

初めてまして、7ヶ月のおばあちゃんです。妹から「おいしい酢」を頂き、トマトにかけると美味しいと聞いたので試すとびっくり、とても食べやすく最高の味になりました。その後すぐに注文し、今は酢キャベツにして食べてあります。毎日元気に過ごせています。これからも続けていきたいと思います。どうぞ宜しく!



宛先はこちら 〒451-0046 愛知県名古屋市西区牛島町4-8 日本自然発酵 お客様の声募集係

おいしい通信を見て思ったこと、商品を使用して感じたこと、自慢のレシピから川柳まで、あなたの声をお寄せください。皆様のお元気な姿の写真も募集しています!お待ちしております♪

※他誌に投稿・掲載されたものはご遠慮ください。※お名前(フリガナ)・住所・年齢・電話番号を明記して、封書またはハガキにて下記宛にお送りください。※ご本人やご家族、料理の写真などを募集しています。※お便り・レシピ・写真・川柳の一部は、おいしい通信、弊社広告媒体、ホームページなどに掲載します。※採用レシピは、こちらで調理し、撮影したものを掲載する場合がございます。※いただいたお便り・レシピ・写真・川柳は、弊社で記録用に保管します。ご返却はできませんので予めご了承ください。

おいしい酢で簡単!えびのチリソース

材料(2人分)

- えび…10尾
- 長ねぎ…25g
- 油…大さじ2
- おいしい塩…小さじ1/4
- A ●片栗粉…大さじ1
- 料理酒…大さじ1
- 油…小さじ1
- B ●しょうが(すりおろし)…小さじ1
- にんにく(すりおろし)…小さじ1
- 鶏ガラスープ(細粒)…小さじ1
- 片栗粉…大さじ1/2
- 水…100ml

作り方

- ①えびは殻と背わたを取って洗い、水分をしっかり取る。長ねぎはみじん切りにする。
- ②ボウルに(A)とえびを入れよくあえる。
- ③フライパンに油を熱し、②を入れて1分焼く。裏返して更に1分焼き、バットに取る。
- ④③のフライパンを熱し、温まったら長ねぎを入れて1分ほど炒め、(B)を入れてしっかりとろみが付くまで煮詰める。取り出したえびをフライパンに戻し入れてあえる。

全国料理教室協会「おいしい酢研究会」の先生がレシピを教えてくれました!



●レシピ作成・写真
社団法人全国料理教室協会
「おいしい酢研究会」所属

原田 佐知子さん

「野菜ソムリエが教えるイタリアンの料理教室」として「スタジオルーチェ」を主宰。旬の食材を意識しながら、家庭でもリトライしやすいメニューを得意とする。

