

◎ 簡単レシピ

「キャベツにかけま酢」でつくる、誰かに教えたい内緒のレシピ

キャベツと茄子の焼きサラダ

【材料】2人分

キャベツ …………… 1/6個
茄子 …………… 1本
オリーブオイル …………… 大さじ2〜3(焼き用)
かけま酢 …………… 大さじ1〜2
エクストラバージンオリーブオイル …………… 適宜

- ①キャベツは芯をつけたままでくし切り、茄子は縦に2等分する。
- ②フライパンを弱火〜中火に熱し、①をのせてオリーブオイルをまわしかける。ふたをしてじっくりと蒸し焼きにする。
- ③②の茄子がとろけるほどに柔らかくなり、きつね色の焼き目がついたらお皿に盛りつける。「かけま酢」、エクストラバージンオリーブオイルをお好みの量かける。



野菜がいくらでも食べられる。

あっさりのかけま酢とラー油のピリリがマッチ。



韓国風グリーンサラダ

【材料】2人分

レタス、セロリ、グリーンリーフ、白ネギの薄い斜め切り、
オニオンスライス、せりなど …………… 合わせて120g
ラー油 …………… 小さじ1/8程度(少量)
かけま酢 …………… 大さじ1
白いりごま …………… 適宜

- ①野菜は食べやすい大きさに切ったり、千切りにするなどで冷水に漬け、ぱりっとさせる。
- ②野菜の水気をしっかりととり、冷蔵庫に入れて冷やす。
- ③ボウルに②を入れ、ラー油をまわしかけ、手ですくって返し、油をまとわせるように和える。
- ④「かけま酢」を③と同じ要領で和えてまとわせ、白ごまをふる。

いつものお醤油を
“かけま酢”に変えるだけ

かんたんスペアリブ

【材料】2人分

スペアリブ …………… 6本
にんにく …………… 1かけ
かけま酢 ……1/4カップ
水 ……………1/2カップ
砂糖 …………… 小さじ1
かけま酢 …………… 大さじ2



- ①スペアリブは味がしみこみやすいよう、フォークで穴をあける。
- ②フライパンに、つぶしたにんにく、スペアリブ、Aを入れて沸騰させたら弱火〜中火にして水分がなくなるまで煮込む。水分がなくなってきたら、「かけま酢」を加え、強火でからめるように焼き付ける。

◎ 簡単レシピ

かけま酢のお寿司は
ツンとこないから、
食べやすい。



洋風カップちらし寿司

【材料】(2〜3人分)

あたたかいご飯 ……………1合(お茶碗2杯分)
かけま酢 …………… 大さじ2
サーモン、コーン、角切りチーズ、えび、葉物野菜、
きゅうりなどお好みの具材 …………… 適宜

- ①あたたかいご飯をボウルに入れ、『かけま酢』を混ぜ込む。
- ②①をカップに入れ、お好みの具材をトッピングする。

絶妙な旨さがやみつきに。

サバサンド

【材料】2人分

甘塩さば切り身 …… 2切れ
フランスパン …………… 適宜
(または厚切り食パン)
レタス …………… 適宜
オニオンスライス …… 適宜
揚げ油 …………… 適宜
かけま酢 …………… 大さじ1
タルタルソース …… 適宜



- ①甘塩さばは腹骨があれば除き、中骨を抜く。頭の方から皮を剥ぐ。
- ②フランスパンはさばと同じ長さに切り、包丁で切れ目を入れ、トースターで焼く。
- ③揚げ油を熱し、水気をふいた①を入れ、素揚げにする。こんがりとしたきつね色になったら取り出し、『かけま酢』に漬ける。
- ④フランスパンにレタス、オニオンスライス、③、タルタルソースの順にはさむ。