



ソムリエコーナー

しよいか〜ご千葉店 食育ソムリエ

小川 恵子



らっきょう酢で色々漬けてみました〜

しよいか〜この店内は夏野菜が豊富に並んでいて、とてもにぎやかです。

暑さや、ウイルスに負けないように野菜をたくさん食べて、抵抗力をつけたいですね。

らっきょうの甘酢漬



(漬け方)

- ・らっきょうを洗い、泥と根を取りキレイにする。
- ・サッと熱湯にくぐらせる。
- ・ビンにらっきょうとらっきょう酢を入れる。

(お好みで赤とうがらしを入れる)

◎紫色のらっきょうも漬けてみました◎ (漬け方は同じです)



色々野菜のピクルス風

お好みの野菜をカットして、らっきょう酢で漬けるだけです!!



<きゅうり>



<にんじん>



<葉しょうが>



<紫玉ねぎ>



<新生姜>

らっきょう酢を使ってさっぱり簡単レシピ

<スペアリブときのこのらっきょう酢煮>

材料：豚スペアリブ、しめじ、まいたけ
調味料：らっきょう酢・・・1/2カップ
しょうゆ・・・1/4カップ
水・・・1/4カップ
酒・・・大さじ1

作り方

- ① スペアリブの表面をこんがり焼く。
- ② 調味料としめじ、まいたけを入れ30分ほど中火～弱火で煮る。
- ③ お好みの野菜を添えて完成です。

<簡単!!ちらし寿司>

材料：らっきょう酢で漬けた人参
卵（炒り卵）
しょうが、大葉、みょうが、じゃこ

作り方：

細かく刻んだ人参、しょうがを炊いたご飯に混ぜ合わせ、他の材料は刻んでご飯の上にちらして完成です。



しょいか～ご店内にも・・・

果物の果実酒が熟成中ですよ～！！ぜひお試しください！！

