



おひさまキッチン通信 - 第5回: 酢の物・マリネをつくろう - (健康科学科3年)

きゅうりとしらすの酢の物

酢の物の定番! 切って調味料と混ぜるだけなので簡単です。しらすをわかめや油揚げ、たこ等, お好みの食材でアレンジしてください。(2013年度C班レシピより)

材料(2人分)

- ・きゅうり 1本
- ・塩 小さじ1/2
- ・しらす 適量
- ・市販合わせ酢(〇社「なますの酢」がおすすめ。) 適量

作り方

- ① きゅうりを薄切りにし, 塩をして10分間おく。
- ② きゅうりを洗って絞り, しらす, 合わせ酢と混ぜ合わせる。
- ③ 盛り付けたら完成。

● 合わせ酢をつくるなら・・・

穀物酢 大さじ1~2 砂糖小さじ1~2 塩 少々(味見して加減して)



献立例

白飯, カレイの煮付とおくらの青煮, きゅうりとしらすの酢の物, ずいきのお浸し, 味噌汁, レモンシャーベット:2013年C班献立

豆ご飯, すまし汁, 天ぷら, ズッキーニのさっと煮, きゅうりの酢の物, オレンジ:2014年B班献立

白飯, チキン南蛮, 味噌汁, 焼茄子のお浸し, きゅうりとじゃこの酢の物, レモンシャーベット:2017年C班献立



サーモンとパプリカのマリネ

玉ねぎやパプリカの食感が楽しめる一品です。酢の物は飽きてしまったという方は, マリネはいかががでしょうか?

彩りで食卓がおしゃれで華やかになります。(2012年度B班レシピより)

材料(2人分)

- ・サーモンお刺身 90g
- ・パプリカ(赤) 20g
- ・玉ねぎ 60g
- ・パプリカ(黄) 40g
- ・市販合わせ酢(M社「カンタン酢」がおすすめ。) 適量

作り方

- ① 玉ねぎは繊維にそって薄くスライスし, 10分間水にさらして水気をきる。
- ② パプリカは繊維にそって3cm×0.5cmに切る。
- ③ 玉ねぎとパプリカを合わせ酢に浸ける(一晩がおすすめ)。
- ④ サーモンと共に盛り付けて完成。

※ お刺身は酢に長くつけるとフニャフニャになります。下味をつけたい時は, 直前に「塩をパラッ」。酢は超直前(お皿で)がおすすめです。



献立例

トマトの冷製パスタ, コンソメスープ, サーモンのマリネ:2012年B班献立

夏野菜パスタ, ビシソワーズ, サーモンのマリネ:2013年C班献立



- マリネがあるだけで, 華やかになりますね!
- パスタに肉や魚が多く含まれない時は, マリネのような肉や魚が少量入った副菜を組み合わせるといいです。
- 合わせ酢を作る時は, 砂糖を控えめ, レモン汁とあらびき胡椒をプラスで。オリーブ油を加えても。