



おすしには、もちろし、煮物やサラダなど  
レシピが広がります

## 【材料】

- 酢 ... 1カップ
- さとう ... 大さじ3
- 塩 ... 小さじ 1/2
- 昆布茶 ... 小さじ 1/3

味の決め手は **昆布茶**  
おし酢にコクが出ます

## 【作り方】1カップ分

- 鍋に酢を入れ中火にかけて温める
- 煮立たないように注意し  
熱くなったら火を止めて  
さとう、塩、昆布茶を順に加えて  
完全に溶かす。

ポイント  
煮立て  
酢を止ま  
ないように。

# おすし酢

おもてなしや、お祝いの事などに  
作っておけば、ベリリ!!

## おすし酢でアジ

### イワシのおすし酢煮...

おすし酢で煮ると、イワシ独特の臭いがとれて  
やわらかく煮上がります。  
酸味は煮ている間に飛ぶので酢はたくさん  
あったりして、味わいに

材料 4人分

イワシ 8尾  
しゅうが 1片

A (おすし酢) > 各 1/2 カップ  
しゅうが ... 大さじ 4

### 作り方

- ① イワシは頭を切り落とす  
ワタを除く、きれいに洗って  
水気をよくふきとる  
しゅうがは皮をむき、うす切り
- ② 鍋に A を入れて中火にか  
け、沸いたら①を並べ入れ  
しゅうがを入れて落とし、た  
煮汁が少なくなるまで煮る

### "おすし酢入り、マヨネーズドレッシング"

#### (材料)

おすし酢 ... 大さじ 2 粒マスタード 大さじ 1  
マヨネーズ 大さじ 3  
ゆず皮、しゅうが 各少々

#### (作り方)

ボウルに材料をすべて入れて  
よく混ぜ合わせる

(マイルドな酸味と甘みがあり  
魚介や野菜によく合います。)