



サーモンとアボカド丼

<材料> 2人分

サーモン	約 240g
アボカド	半分
いくら	小さじ 2
暖かいご飯	2 膳
<味付け>	
ちゃんぽんず	大さじ 2～3 (お好みで調整)
わさび	小さじ 1/2
生のディルの葉	刻んで小さじ 1



<作り方>

- 1 ボウルにちゃんぽんずとわさびを入れてよく混ぜる。
- 2 (1) に 1 センチの角切りにした、サーモンとアボカドを入れ、ディルを加えて軽く混ぜあわせる。
- 3 器にご飯を入れ、(2) をのせる。上にイクラを飾る。

じゃがいものチヂミ

<材料> 直径 20 センチ 1 枚分

じゃがいも	中 1 個
にんじん	4 センチ (細切り)
玉ねぎ	1/4 個 (細切り)
ズッキーニ	3 センチ (細切り)
自然塩	小さじ 1/4
ごま油	小さじ 2
<付けダレ>	ちゃんぽんず 大さじ 3
ごま油	小さじ 1/2、すり炒り白ごま 小さじ 2
鷹の爪	少々 (つぶす)、水 小さじ 2



<作り方>

- 1 じゃがいもは皮をむいて、すりおろす。
- 2 ボウルに (1)、にんじん、玉ねぎ、ズッキーニ、塩を入れよく混ぜ合わせる。
- 3 フライパンにごま油を熱し (2) を丸く薄く広げる。全体にやや火が通ったら裏返して同じように焼く。裏返した後、油が足りない場合、縁から加える。
- 4 食べやすい大きさに切って、温かいうちにいただく。混ぜた付けダレを横に添える。

Since 1879



MARUSHO

柚子、橙、すだち、ゆこう、かぼす果汁を
ちゃんぽん (ミックス)

ちゃんぽんず

5種類の果汁 (柚子・橙・すだち・ゆこう・かぼす) をバランス良く調味した美味しいぽん酢です。

原材料名：柚子、橙、すだち、ゆこう、かぼす果汁、梅、本醸造醤油 (大豆・小麦を含む)、本みりん、甘酒、天然だし (かつお、昆布、しいたけ)

保存方法：直射日光や高温多湿の場所を避けて保存してください。開封後は必ず冷蔵庫 (10℃ 以下) にて保管し、賞味期限に関わらず、お早くお召し上がり下さい。

賞味期間：製造日より 1 年

合名会社 丸正酢醸造元

和歌山県東牟婁郡那智勝浦町天満 271
〒641-5331

Tel +81(0)735 52 0038

Fax +81(0)735 52 6551

www.marusho-vinegar.jp/

レシピ

トマトと豆腐のイタリアンサラダ

<材料> 2人分

トマト 中1個
赤玉ねぎ 1/4個 (スライス)
木綿豆腐 約60g (又はフェタチーズ)

<ドレッシング>

ちゃんぽんず 大さじ2
オリーブオイル 小さじ2
オレガノ 少々
生のバジルの葉 適量



<作り方>

- 1 トマトは湯むきして、1センチの角切りにする。
- 2 豆腐を5分茹でて、水を切り、1センチの角切りにする。
- 3 ボウルにドレッシングの材料を入れ泡立て器でよく混ぜる。
- 4 (2)にトマト、赤玉ねぎ、豆腐、バジルの葉を加え、混ぜ合わせて30分マリネする。

茄子とエリンギの揚げ浸し

<材料> 2人分

茄子 中1本 (一口大に切る)
エリンギ 1本 (一口大に切る)
植物油(揚げ油) 適量
ちゃんぽんず 大さじ4
おろし生姜 小さじ1/4



<作り方>

- 1 エリンギの表面に格子の切り目を入れる。
- 2 茄子とエリンギを素揚げする。
- 3 ちゃんぽんずにおろし生姜を混ぜ和せる。
- 4 器に(2)を入れ(3)を上からかける。冷めても美味しい。

スズキのソテー キヌア添え

<材料> 2人分

スズキ 2切れ 約240g
自然塩 少々
黒コショウ 少々
オリーブオイル 大さじ1
キヌア 1/2カップ
水 1カップ
生のチャイブ(わけぎ) 4本
ちゃんぽんず 大さじ2〜3



<作り方>

- 1 キヌアと水を小鍋に入れ、中火にかけ、沸騰したら蓋をして弱火で15分炊く。炊きあがったら10分蒸らす。
- 2 スズキの皮の表面に浅く切り込みを入れ、裏表に塩コショウをする。
- 3 フライパンにオリーブオイルをよく熱し、魚の皮の部分を下にして中火で数分焼く。
- 4 魚を裏返して数秒焼き、火を止める。
- 5 お皿にキヌアを盛り付け、その上に魚を乗せ、ちゃんぽんずをかけ、チャイブを飾る。

レタスの中華風炒め

<材料> 2人分

レタス 約5枚
(手で大きめにちぎる)
ごま油 小さじ1
ちゃんぽんず 小さじ1
鷹の爪 小さじ1/4 (つぶす)
(お好みで)
炒り白ごま 小さじ1/2



<作り方>

- 1 フライパンにごま油を熱し、レタスと鷹の爪を入れ軽く炒め、火を止める。
- 2 温かいうちにちゃんぽんずをからめる。
- 3 白ごまを飾る。冷めても美味しい。