



FRUIT VINEGAR MAKER RECIPE BOOK



フルーツビネガーメーカー
レシピブック



「お酢はからだにいい」というのは知っていても
なかなか積極的に摂るのは難しいもの。
でも、フルーツを使ったビネガーなら、
ドリンクとして楽しめるのはもちろん
様々なアレンジレシピにも活用できるんです。
お気に入りのレシピを見つけて、
ヘルシービネガーライフを始めてみませんか？

【基本のビネガー】

- ① ブルーベリー & いちごビネガー・4
アレンジ 簡単ベリージャム
- ② メロンビネガー・5
アレンジ メロンドレッシング
- ③ キウイフルーツビネガー・6
アレンジ キウイ入り酢豚
- ④ ゆず&オレンジビネガー・7
アレンジ レアチーズケーキ
- ⑤ グレープフルーツ&トマトビネガー・8
アレンジ カプレーゼ風サラダ
- ⑥ 黒糖&パイナップルビネガー・9
アレンジ ココナッツドリンク
- ⑦ マンゴービネガー・10
アレンジ マンゴーカレー
- ⑧ ライム&レモン&ミントビネガー・11
アレンジ シトラスサワー
- ⑨ 紫キャベツ&オレンジビネガー・12
アレンジ コールスローサラダ
- ⑩ アップル&ジンジャービネガー・13
アレンジ アップルジンジャーケーキ
- ⑪ りんご&トマトビネガー・14
アレンジ ゼリー寄せ
- ⑫ チアシード入りビネガー・15
アレンジ チアシード入り冷たいスイーツ

【果実酒と甘酒】

- ⑬ [春のお酒] 梅酒・16
- ⑭ [夏のお酒] 桃酒・16
- ⑮ [秋のお酒] プラムブランデー・17
- ⑯ [冬のお酒] フルーツ甘酒・17

【食べるビネガー他】

- ⑰ ピクルス・18
アレンジ タルタルソース
- ⑱ 酢ごぼう・19
アレンジ 酢ごぼうの肉巻き
- ⑲ バジル&トマトのマリネ・20
アレンジ バジルトマトの冷製パスタ
- ⑳ カラフル野菜のマリネ・21
アレンジ チキンのさっぱり煮込み
- ㉑ はちみつレモンビネガー・22
アレンジ はちみつレモンの油淋鶏(ユーリンチー)
- ㉒ ラムレーズン・23
アレンジ ラムレーズンアイス



① ブルーベリー&いちごビネガー blueberry & strawberry vinegar

いちごの香り豊かな華やかな甘さ。

【材料】

いちご・15〜20個(260g)
ブルーベリー・40g(冷凍)
氷砂糖・150g
りんご酢・150ml

【作り方】

- ① いちごはヘタをとる。ブルーベリーは冷凍のまま使う。
- ② ガラスボトルに①、氷砂糖を入れ、りんご酢を注ぎ、本体にセットする。

材料がガラスボトルからはみ出る場合は、分量を調整してください。
(以下のレシピも同様)



② メロンビネガー melon vinegar

みずみずしい甘みがうれしい、さわやかな味わい。

【材料】

メロン・300g(正味)
氷砂糖・150g
りんご酢・150ml

【作り方】

- ① メロンは皮と種をとり、一口大に切る。
- ② ガラスボトルに①、氷砂糖を入れ、りんご酢を注ぎ、本体にセットする。



アレンジ▶ ① 簡単ベリージャム blueberry & strawberry jam



【材料:作りやすい分量】

ブルーベリー&いちご果肉・200g
ブルーベリー&いちごビネガー・50ml
グラニュー糖・100g

【作り方】

- ① 大きめの耐熱ボウルに材料を全部入れて、ラップをせずに電子レンジ600Wで6分加熱する。(大きめのボウルでないとふきこぼれるので注意)
- ② 電子レンジから取り出し、アクをとったら、さらに600Wで6分加熱する。

アレンジ▶ ② メロンドレッシング melon dressing



【材料:4人分】

メロン果肉・50g
メロンビネガー・大さじ2
オリーブ油・大さじ2
塩・小さじ1/2
こしょう・少々
好きな野菜・適量
りんご酢・お好みで

【作り方】

- ※「メロンビネガー」は果肉と酢を分けておく。
- ① メロン果肉はみじん切りにする。
 - ② ボウルに①、「メロンビネガー」、オリーブ油、塩、こしょうを混ぜてドレッシングを作る。(甘めのドレッシングになるので、お好みでりんご酢を少々足しても良い)
 - ③ お好きな野菜にかける。

③ キウイフルーツビネガー kiwi fruit vinegar

フレッシュなキウイそのものの味を楽しんで。

【材料】

キウイフルーツ・3個（正味250g）
氷砂糖・200g
りんご酢・150ml

【作り方】

- ① キウイフルーツは皮をむき、5mm幅の輪切りにする。
- ② ガラスボトルに①、氷砂糖を入れ、りんご酢を注ぎ、本体にセットする。



④ ゆず&オレンジビネガー yuzu & orange vinegar

ゆずのほろ苦さがきいた和風テイスト。

【材料】

ゆず・1個（100g）
オレンジ・1個（正味100g）
氷砂糖・200g
穀物酢・200ml

【作り方】

- ① ゆずは皮を水でよく洗い、水気をとる。皮ごと1cm幅の輪切りにする。
- ② オレンジは厚めに皮をむき、1cm幅の輪切りにする。
- ③ ガラスボトルに①、②、氷砂糖を入れ、穀物酢を注ぎ、本体にセットする。



アレンジ▶ ③ キウイ入り酢豚 sweet and sour pork with kiwi fruit



【材料：4人分】

豚肩ロース肉・200g
下味
キウイフルーツ果肉（みじん切り）・100g
酒・大さじ1 しょうゆ・大さじ1/2
片栗粉・大さじ3
にんじん・1/2本 玉ねぎ・1個
ピーマン・2個 たけのこ・1/2個
サラダ油・大さじ4
甘酢
キウイフルーツビネガー・100ml
トマトケチャップ・大さじ3
しょうゆ・大さじ2 水・150ml
水溶き片栗粉・適量

【作り方】

※「キウイフルーツビネガー」は果肉と酢を分けておく。

- ① 豚肉は一口大に切って、下味の材料で揉み込み15分置いておく。
- ② 野菜は一口大に切っておく。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、①の豚肉を入れて表面に焦げ目をつけたら、にんじん、玉ねぎ、たけのこを入れる。
- ④ にんじんに火が通ったら、具をザルに上げ具と油を分ける。（油は使用しない）
- ⑤ フライパンに具を戻して、甘酢の材料を入れて中火で煮る。
- ⑥ 煮汁が半分くらい煮詰まったらピーマンを入れて火を通し、水溶き片栗粉でとろみをつける。

アレンジ▶ ④ レアチーズケーキ gelatin cheesecake



【材料：4人分】

クリームチーズ・200g
ゆず&オレンジビネガー
・大さじ3
はちみつ・大さじ3
生クリーム・100ml
[A] 粉ゼラチン・3g
水・大さじ3
オレンジ果肉・50g
ゆず&オレンジビネガー
・大さじ3
[B] 粉ゼラチン・1g
水・大さじ1

【作り方】

- ※「ゆず&オレンジビネガー」は果肉と酢を分けておく。
- ① クリームチーズは室温に戻し、泡だて器でよく混ぜる。
 - ② ①に「ゆず&オレンジビネガー」、はちみつ、生クリームを加えてよく混ぜる。
 - ③ [A] 粉ゼラチンは分量の水でふやかしたら、湯煎で溶かして②に混ぜ、容器に入れて冷やす。
 - ④ 15分ほどして表面が固まったら、オレンジ果肉を切って乗せ、さらに冷やし固める。
 - ⑤ [B] 粉ゼラチンを水でふやかしたら、湯煎で溶かして、「ゆず&オレンジビネガー」を混ぜる。
 - ⑥ ④の上に⑤を流して、冷やし固める。

⑤ グレープフルーツ&トマトビネガー grapefruit & tomato vinegar

かんきつ類とトマトのさわやかな酸味。

【材料】

グレープフルーツ（ルビー）・1個（正味200g）

ミニトマト・10個（100g）

氷砂糖・150g

米酢・150ml

【作り方】

- ① グレープフルーツは厚めに皮をむき、1cm幅の輪切りにする。
- ② ミニトマトはヘタをとり、半分に切る。
- ③ ガラスボトルに①、②、氷砂糖を入れ、米酢を注ぎ、本体にセットする。



⑥ 黒糖&パイナップルビネガー brown sugar & pineapple vinegar

沖縄風味のフルーティーですっきりとした味わい。

【材料】

パイナップル・300g（正味）

黒糖（固形タイプ）・50g

黒酢・200ml

【作り方】

- ① パイナップルは皮と芯をとり、一口大に切る。
- ② ガラスボトルに①、黒糖を入れ、黒酢を注ぎ、本体にセットする。



アレンジ▶ ⑤ カプレーゼ風サラダ caprese



【材料：3〜4人分】

グレープフルーツ&トマト果肉・100g

モッツァレラチーズ・100g

オリーブ油・適量

塩・少々

黒こしょう・少々

リーフレタス・3〜4枚

【作り方】

※「グレープフルーツ&トマトビネガー」から果肉を取り出しておく。

- ① グレープフルーツ果肉は小さく切る。トマト果肉はそのまま使用する。
- ② モッツァレラチーズはスライスにして小さく切る。
- ③ ボウルで、①、②、オリーブ油、塩、黒こしょうを和える。
- ④ リーフレタスの上に③を盛りつける。

アレンジ▶ ⑥ ココナッツドリンク coconut drink



【材料：1人分】

黒糖&パイナップルビネガー・50ml

ココナッツミルク・50ml

はちみつ・大さじ1/2

牛乳・50ml

【作り方】

- ① 「黒糖&パイナップルビネガー」、ココナッツミルク、はちみつを混ぜる。
- ② 牛乳を注ぐ。

⑦ マンゴービネガー mango vinegar

トロピカルな甘い香りで飲みやすい。

【材料】

マンゴー・1個（正味200g）
氷砂糖・200g
穀物酢・200ml

【作り方】

- ① マンゴーは皮と種をとり、一口大に切る。
- ② ガラスボトルに①、氷砂糖を入れ、穀物酢を注ぎ、本体にセットする。



⑧ ライム&レモン&ミントビネガー lime & remon & mint vinegar

ちょっとビターな大人の味わい。

【材料】

ライム・1個（100g）
レモン・1個（100g）
ミント・10g
氷砂糖・250g
りんご酢・150ml

【作り方】

- ① ライムとレモンは皮を塩でよくこすり洗い、流水ですすいでから沸騰したお湯で30秒ほどゆで、水気をとり冷ましておく。
 - ② ①のライム、レモンを薄くスライスする。
 - ③ ガラスボトルに②、ミント、氷砂糖を入れ、りんご酢を注ぎ、本体にセットする。
- ※ 苦味が気になる場合は、ライムとレモンの皮をむき、白いワタを取り除く。



アレンジ ▶ ⑦ マンゴーカレー mango curry



【材料：4人分】

マンゴービネガー・大さじ1
玉ねぎ・1個 にんにく・2かけ
しょうが・20g 塩・大さじ1
サラダ油・大さじ3
クミンシード（あれば）・小さじ1
マンゴー果肉・50g トマト缶・100g
鶏手羽元・8本
下「ヨーグルト・大さじ3 塩・小さじ1
味」カレー粉・小さじ1
水・200ml カレー粉・大さじ2

【作り方】

※「マンゴービネガー」は果肉と酢を分けておく。
※ 鶏手羽元は骨に沿って切り込みを

入れ、下味で揉み込む。（約30分）

- ① 玉ねぎ、にんにく、しょうがはみじん切りにする。
- ② 鍋にサラダ油、クミンシード、にんにく、しょうがを入れて熱し香りが出たら、玉ねぎと塩を入れて炒める。
- ③ 玉ねぎがあめ色になったら、マンゴー果肉、トマトを入れて潰しながら炒める。
- ④ 下準備をした鶏手羽元、水を入れて蓋をして15分ほど煮込む。
- ⑤ 鶏肉に火が通ったら、カレー粉を入れてとろみが出るまで煮詰める。
- ⑥ 「マンゴービネガー」を入れる。

アレンジ ▶ ⑧ シトラスサワー citrus sour drink



【材料：1人分】

ライム&レモン果肉・各2～3枚
ライム&レモン&ミントビネガー・大さじ2
炭酸水・180ml
ミント・適量

【作り方】

※「ライム&レモン&ミントビネガー」は果肉と酢を分けておく。
① ライム、レモン、「ライム&レモン&ミントビネガー」をコップに入れて、炭酸水を注ぐ。
② ミントを飾る。

⑨ 紫キャベツ&オレンジビネガー purple cabbage & orange vinegar

まろやかな味わいにオレンジの酸味がアクセント。

【材料】

紫キャベツ・50g
オレンジ・2個(正味250g)
氷砂糖・150g
穀物酢・150ml

【作り方】

- ① 紫キャベツは芯を付けたまま、くし切りにする。
- ② オレンジは厚めに皮をむき、1cm幅の輪切りにする。
- ③ ガラスボトルに①、②、氷砂糖を入れ、穀物酢を注ぎ、本体にセットする。



⑩ アップル&ジンジャービネガー apple & ginger vinegar

りんごとしょうがの素敵な組み合わせ。

【材料】

りんご・1/2個(150g)
しょうが・50g
氷砂糖・200g
穀物酢・150ml

【作り方】

- ① りんごは皮を水でよく洗い、水気をとる。四ッ切りにし、種と芯をとり、皮ごと5mm厚にスライスする。
- ② しょうがも水でよく洗い、水気をとってから皮ごと薄くスライスする。
- ③ ガラスボトルに①、②、氷砂糖を入れ、穀物酢を注ぎ、本体にセットする。



アレンジ▶ ⑨ コールスローサラダ coleslaw



【材料:2人分】

紫キャベツ・50g
オレンジ果肉・25g
ブロッコリー・25g
コーン(粒)・25g
マヨネーズ・大さじ1
塩・少々

【作り方】

- ※「紫キャベツ&オレンジビネガー」からキャベツとオレンジ果肉を取り出しておく。
- ① 紫キャベツはせん切りにする。オレンジ果肉は、いちょう切りにする。
 - ② ブロッコリーは小さく切ってゆでておく。
 - ③ ボウルで①、②、コーン、マヨネーズを和えたら塩で味を調える。

アレンジ▶ ⑩ アップルジンジャーケーキ apple & ginger cake



【材料:18cmのパウンド型1本分】

バター・100g グラニュー糖・80g
全卵・90g 薄力粉・100g
アップル&ジンジャー果肉・100g

【作り方】

- ※「アップル&ジンジャービネガー」から果肉を取り出し、キッチンペーパーなどで水分をしっかりとり、粗く刻んでおく。
- ① バター、卵を常温に戻し、薄力粉をふるっておく。
 - ② ボウルにバターを入れ、泡立て器でクリーム状になるまで練る。
 - ③ ②にグラニュー糖を入れ、白っぽく

くふんわりするまで混ぜる。

- ④ 溶き卵を3〜4回に分けて加え、卵を加えるたび、しっかりホイッパーで混ぜ、空気を含ませる。
- ⑤ ふるった薄力粉を2回に分けて加え、その都度ゴムべらで切るように混ぜる。
- ⑥ 2回目の粉が少し残っている状態で、「アップル&ジンジャー果肉」を混ぜる。(練らないよう注意)
- ⑦ パウンド型にペーパーを敷き生地を流し入れ、170℃に予熱したオーブンで45分焼く。竹串をさして何も付かなければでき上がり。

11 りんご&トマトビネガー apple & tomato vinegar

酸味と甘みのバランスが良いさっぱりとした味。

【材料】

りんご・1/2個 (150g)
トマト・1と1/2個 (150g)
氷砂糖・150g
米酢・150ml

【作り方】

- ① りんごは皮を水でよく洗い、水気をとる。
四ッ切りにし、種と芯をとり、皮ごと5mm
厚にスライスする。
- ② トマトはヘタをとり、くし形に切る。
- ③ ガラスボトルに①、②、氷砂糖を入れ、
米酢を注ぎ、本体にセットする。



12 チアシード入りビネガー chia seed vinegar

人気のスーパーフードを取り入れて。

【材料】

オレンジ・1個 (正味100g) りんご酢・200ml
レモン・1個 (100g) チアシード・10g
氷砂糖・200g

【作り方】

- ① オレンジは厚めに皮をむき、5mm幅の輪切りにする。
- ② レモンは塩でよくこすり洗い、流水ですすいでから沸騰したお湯で30秒ほどゆで、水気を取り冷ましておく。
- ③ ②を5mm幅の輪切りにする。
- ④ ガラスボトルに①、③、氷砂糖を入れ、りんご酢を注ぎ、本体にセットする。
- ⑤ でき上がったビネガーにチアシードを入れる。



アレンジ▶ 11 ゼリー寄せ apple & tomato jelly



【材料：プリンカップ4個分】

粉ゼラチン・2g
水・大さじ2
りんご&トマト果肉・100g
りんご&トマトビネガー・80ml
水・150ml
はちみつ・大さじ2

【作り方】

- ※「りんご&トマトビネガー」は果肉と酢を分けておく。
- ① 粉ゼラチンは分量の水でふやかしておき、湯煎で溶かす。
 - ② りんご&トマト果肉は角切りにして、器に入れておく。
 - ③ 「りんご&トマトビネガー」と水、はちみつを混ぜ、①を合わせて②に注ぐ。
 - ④ 冷蔵庫で固まるまで冷やす。

アレンジ▶ 12 チアシード入り冷たいスイーツ chia seed sweets



【材料：4～5人分】

ヨーグルト・150g
チアシード入りビネガー・大さじ3
卵白・1個分
砂糖・10g
粉ゼラチン・3g
水・大さじ2

【作り方】

- ① ヨーグルトに「チアシード入りビネガー」を入れてよく混ぜる。
- ② 卵白に砂糖を入れて固く泡立て、メレンゲを作る。
- ③ 粉ゼラチンは分量の水でふやかしておき、ふやけたら湯煎で溶かす。
- ④ ①、②、③を合わせ、泡だて器でよく混ぜたら器に入れて冷やす。
- ⑤ お好みで上から「チアシード入りビネガー」をかける。

13 [春のお酒] 梅酒 Japanese plum liquor

果実酒の定番。さわやかな味と香りを楽しんで。

【材料】

梅・8〜10個 (250g)
氷砂糖・150g
ホワイトリカー・300ml

【作り方】

- ① 梅は水でよく洗い、爪楊枝などでヘタを取り除き、水気をとる。
- ② ガラスボトルに①と氷砂糖を交互に入れ、ホワイトリカーを注ぎ、本体にセットする。



15 [秋のお酒] プラムブランデー plum brandy

こっくりとした甘みの芳醇なお酒。

【材料】

プラム・7〜8個 (280g)
氷砂糖・150g
ブランデー・300ml

【作り方】

- ① プラムは水でよく洗い、水気をとる。
- ② ガラスボトルに①と氷砂糖を交互に入れ、ブランデーを注ぎ、本体にセットする。



14 [夏のお酒] 桃酒 peach liquor

夏は炭酸で割ってピーチサワーに。

【材料】

桃・2個 (正味250g) 氷砂糖・100g
レモンの輪切り・2枚 ホワイトリカー・300ml
はちみつ・50g

【作り方】

- ① レモンは皮を塩でよくこすり洗い、流水ですすいでから沸騰したお湯で30秒ほどゆで、水気を取り冷ましておく。
 - ② 桃は皮と種をとり、縦6等分または8等分に切る。
 - ③ ガラスボトルに①、②、はちみつ、氷砂糖を入れ、ホワイトリカーを注ぎ、本体にセットする。
- ※ 桃はすぐに変色するため、手早くホワイトリカーに浸す。



16 [冬のお酒] フルーツ甘酒 fruit sweet sake

お米の甘みを楽しめる栄養満点の甘酒。

【材料】

白ご飯・100g 水・50ml
米麴・100g お好きなフルーツ・適量
熱湯・150ml

【作り方】

- ① ガラスボトルに熱湯150mlと水を50mlを入れて混ぜ、60℃のお湯にする。
 - ② ①に熱い白ご飯を入れて混ぜる。
 - ③ 米麴をよくほぐしてから②に入れよく混ぜ、本体にセットする。
 - ④ でき上がった甘酒を、お好きなフルーツと一緒にミキサーにかける。お好みで水やお湯で薄めてもよい。
- ※ でき上がった甘酒は、粗熱をとって冷蔵庫に保存し、1週間以内に飲みきる。



17 ピクルス pickles

基本の作り方をおさえたら、味付けはお好みで。

【材料】

きゅうり・1と1/2本
大根・75g
にんじん・75g
セロリ・45g
上白糖・75g
塩・小さじ3
米酢・150ml
水・150ml

- ① きゅうりは5～7cmのスティック状に切る。
- ② 大根、にんじんは皮をむき、セロリはスジをとり、きゅうりと同じくらいの長さに切る。
- ③ ガラスボトルに①、②、上白糖、塩を入れ、米酢、水を注ぎ、本体にセットする。
※ お好みでローレルや黒こしょう(ホール)、にんにくを入れても良い。



18 酢ごぼう burdock pickles

漬けダレの味がしっかりしみた、お酒にあう一品。

【材料】

ごぼう・2本(240g)
氷砂糖・200g
しょうゆ・大さじ6
白ごま・小さじ4
米酢・200ml

【作り方】

- ① ごぼうは4～5cmの長さに切り、沸騰したお湯でゆでる。
- ② ごぼうが柔らかくなったら、ザルにあげ水気を切り、熱いうちに氷砂糖、しょうゆ、白ごま、米酢と一緒にガラスボトルに入れ、本体にセットする。



アレンジ▶ 17 タルタルソース tartar sauce



【材料:作りやすい分量】

ピクルス・100g
ゆで卵・2個
マヨネーズ・大さじ3

【作り方】

- ① 「ピクルス」は水分を切っておき、みじん切りにする。
- ② ゆで卵をコップに入れて、フォークの背で細かく潰しておく。(もしくは包丁でみじん切りにする)
- ③ ①、②、マヨネーズを混ぜ合わせる。

アレンジ▶ 18 酢ごぼうの肉巻き pork-wrapped burdock pickles



【材料:2人分】

豚ばら肉・120g
シソ・4枚
酢ごぼう・80g
小麦粉・適量
たれ
「マリネ液・大さじ3
しょうゆ・大さじ2
砂糖・大さじ2

【作り方】

- ① 豚ばら肉を広げたらその上にシソを敷き、「酢ごぼう」を芯にしてクルクル巻く。
- ② 巻いた肉に、小麦粉を薄くまぶしつける。
- ③ フライパンを熱して②を並べて焼く。
- ④ 全体的に焼き色がついたら、たれを合わせて入れて煮詰める。

19 バジル&トマトのマリネ marinade basil & tomato

フレッシュな酸味にバジルの香りがアクセント。

【材料】

トマト(小玉)・8個(300g)
バジル・10枚
氷砂糖・120g
りんご酢・130ml

【作り方】

- ① トマトはヘタをとり、一口大に切る。
- ② ガラスボトルに①、バジル、氷砂糖を入れ、りんご酢を注ぎ、本体にセットする。



20 カラフル野菜のマリネ marinade colorful vegetables

ビタミンたっぷり緑黄色野菜を食卓の彩に。

【材料】

かぼちゃ・180g
パプリカ・1/2個(90g)
ピーマン・1個(40g)
きび砂糖・90g
塩・小さじ1
米酢・240ml
水・60ml

【作り方】

- ① かぼちゃは5mm幅に切り、皿に並べラップをする。電子レンジ600Wで2〜3分加熱し、火を通す。
- ② パプリカ、ピーマンはスティック状に切る。
- ③ ガラスボトルに①、②、きび砂糖、塩を入れ、米酢、水を注ぎ、本体にセットする。



アレンジ▶ 19 バジルトマトの冷製パスタ cold pasta with basil & tomato



【材料:1人分】

バジル&トマトのマリネ・120g
パスタ・100g
にんにく・1かけ
玉ねぎ・1/4個
オリーブ油・大さじ2
塩・小さじ1/4

【作り方】

- ① 「バジル&トマトのマリネ」のトマトを小さく刻む。バジルはみじん切りにする。
- ② パスタは(分量外の1%塩分のお湯で)表示より1分長くゆでたのち冷水にとり、よく冷やしたら水気を切ってオリーブ油(分量外)で軽く和えておく。
- ③ にんにく、玉ねぎはみじん切りにする。
- ④ フライパンに、オリーブ油とにんにくを入れて熱し、香りが出たら玉ねぎと①を入れ、塩をして炒め合わせる。
- ⑤ パスタのゆで汁をお玉1/2杯入れ、フライパンをゆすってソースを作ったら、火を止めてボウルに移し冷ましておく。
- ⑥ ボウルに②とソースを入れて和える。

アレンジ▶ 20 チキンのさっぱり煮込み chicken stew with marinad vegetables



【材料:3〜4人分】

鶏もも肉・1枚
にんにく・1かけ
オリーブ油・小さじ2
塩・小さじ1/2
カラフル野菜のマリネ・150g
マリネ液・大さじ2
水・大さじ1

【作り方】

- ① 鶏もも肉は一口大に切る。にんにくはスライスする。
- ② フライパンにオリーブ油を熱し、鶏肉を入れて炒める。
- ③ 鶏肉の表面に焼き目がついたらにんにくを入れる。
- ④ にんにくの香りが出たら、塩と「カラフル野菜のマリネ」を入れて炒め合わせ、マリネ液、水を入れる。
- ⑤ マリネ液が煮詰まるまで、中火〜強火にかける。

21 はちみつレモンビネガー honey lemon vinegar

炭酸やお湯で割って自家製レモネードを。
かき氷シロップにしても美味しい。

【材料】

レモン・1と1/2個(150g)
はちみつ・300g
りんご酢・230ml

【作り方】

- ① レモンは皮を塩でよくこすり洗い、流水ですすいでから沸騰したお湯で30秒ほどゆで、水気をとり冷ましておく。
- ② ①のレモンを薄くスライスにする。
- ③ ガラスボトルに②、はちみつを入れ、りんご酢を注ぎ、本体にセットする。



アレンジ▶ 21 はちみつレモンの油淋鶏 chinese fried chicken with honey lemon sauce



【材料:3~4人分】

鶏もも肉・1枚

下味
酒・大さじ1
しょうゆ・大さじ1
塩・小さじ1/2

小麦粉・少々

サラダ油・大さじ3

あん
はちみつレモンビネガー・100ml
はちみつレモン果肉・2~3枚
玉ねぎ・1/4個(みじん切り)
にんにく・1かけ(みじん切り)
塩・小さじ1/4
水溶き片栗粉・適量
(付け合わせ) レタスなど好きな野菜

【作り方】

※「はちみつレモンビネガー」は果肉と酢を分けておく。

- ① 鶏もも肉は開いて、下味の材料で漬け、揉み込んで10~15分置いておく。
- ② ①に小麦粉をまぶし、フライパンにサラダ油を熱して両面をこんがり焼く。
- ③ 鶏肉に火が通ったら、取り出して皿に盛り付ける。
- ④ 鍋にあんの材料を混ぜて沸騰させ、アクをとったら水溶き片栗粉でとろみをつけて③にかける。あんのレモン果肉を上に乗せる。

22 ラムレーズン rum raisins

ふっくら膨らんだレーズンは幸せの味。
パウンドケーキなどお菓子の材料に。

【材料】

レーズン・180g
ラム酒・360ml

【作り方】

- ① レーズンは熱湯にサッとくぐらせ、ザルにあげ水気を切る。
- ② ラム酒は鍋に入れて沸騰させたら火を止め、ひと肌まで冷ます。
- ③ ガラスボトルに①を入れ、②を注ぎ、本体にセットする。



アレンジ▶ 22 ラムレーズンアイス rum raisin ice cream



【材料:3~4人分】

卵黄・3個分
グラニュー糖・45g
牛乳・100ml
ラムレーズン・60g
生クリーム・100ml

【作り方】

- ※「ラムレーズン」は、ラムレーズンとラム酒を分けておく。
- ① ボウルに卵黄とグラニュー糖を合わせ、泡だて器で白っぽくもったりするまで泡立てる。
 - ② 鍋に①、牛乳、ラムレーズンを入れて弱火にかける。

- ③ 焦がさないように絶えずゴムべらでかき混ぜながら、とろみをつける。沸騰させないように気をつける。
- ④ とろみがついたら火からおろし、鍋底に氷水を当てて冷ます。
- ⑤ 生クリームをボウルに入れ、角が立つまで泡立てる。
- ⑥ ⑤にしっかり冷えた④を加えてよく混ぜ、ふた付容器に入れる。
- ⑦ 容器を冷凍庫に入れ、2時間ごとにかき混ぜ、冷やし固める。



料理監修

smile kitchen 主宰
料理家 平井一代

- 栄養士
- ジュニア・ベジタブル&フルーツマイスター
- 雑穀エキスパート

東京家政大学短期大学部 栄養科卒業。栄養士、中学校家庭科教員免許取得。卒業後食品メーカーに勤務、食品開発の研究員を経て、大手料理教室にて講師をつとめる。現在は料理教室「smile kitchen」を主宰。フリーペーパーなどで料理記事を連載中。その他、企業へのメニュー提供、開発などを手がける。

お手入れ方法

- 電源プラグを抜いてください。

本体・本体カバー

固く絞った濡れふきんでふき、自然乾燥させます。

ガラスボトル・ガラスボトルふた

- ① 台所用中性洗剤と柔らかめのスポンジで洗い、よくすすぎます。
- ② ガラスボトルが入る程度の大き目のなべに、水、ガラスボトル、ガラスボトルふたを入れ、煮沸消毒をしてください(90℃以上の温度で5分以上程度沸騰させる)。
- ③ トングなどで取り出し、自然乾燥させます。



※ お手入れについての詳細は、EH-4686の取扱説明書をご覧ください。

調理後の保存方法

- 本製品のガラスボトルは密閉容器ではありません。調理後は冷蔵庫で保管し、1ヶ月を目安に飲みきってください。
- 常温で長期保管する場合は、煮沸消毒した密閉容器に入れ替えてください。
- 柔らかい実を使用した場合は、液体がにごりやすいため、気になる場合は でき上がり後すぐ、もしくは 2～3日で実を取り出してください。



※掲載写真はイメージです。実際とは異なる場合があります。

TWINBIRD ツインバード工業株式会社
〒959-0292 新潟県燕市吉田西太田2084-2

修理サービスに関するお問い合わせ「お客様サービス係」
☎(フリーダイヤル)0120-337-455 FAX(0256)93-1077
お電話承り時間:平日(月曜～金曜)午前9時～午後5時
ホームページアドレス <http://www.twinbird.jp>

EH-4686/KZF1607A