

特集
夏に負けない
「**プラ酢^α**」
のススメ

お酢ですごくいい!

暑さを元気に乗りきりたい!でも、いったいどうすれば?
そんなときはお酢。いつもの料理にプラスしてお酢の実力を試してください。



お酢の料理を
教えてくれた
内堀醸造(株)
見玉 仁史さん



お酢をもっと
よく知りたい
mioモニター
左から中島 菜穂子さん、新妻 悦子さん、
伊藤 さち子さん、宮本 孝子さん、稲 恵美子さん



新発売 CO-OP
国産米で作った
特選純米酢

コレも使いました
CO-OP
純りんご酢



鶏手羽元のやわらか煮

材料 (4人分)
鶏手羽元 … 10本(約600g)
にんにく・しょうが … 各1片
にんじん・インゲン・ゆで卵 … 適量
特選純米酢 … 大さじ5
しょうゆ … 大さじ4
砂糖・みりん・料理酒 … 各大さじ2
水 … 200ml

作り方
①しょうがは薄切り、にんにくは皮をむいて包丁の背でつぶしておく。
②鍋に「煮込み酢」を煮立たせ、鶏手羽元・しょうが・にんにくを加え、途中アクを除く。味を絡ませながら中火で約20分煮たら、最後に下ゆでしたにんじん・インゲン・ゆで卵などを入れてからめて火からおろす。

さっぱり
した味です!

宮本さん



本格!あさりのマリネ

材料 (4人分)
あさり(殻付) (塩水につけて、砂抜きしたもの) … 約250g
玉ねぎ … 1/2個
トマト … 1個
パプリカ(黄) … 1/2個
にんにく … 1/2片
特選純米酢 … 50ml
白ワイン … 50ml
砂糖 … 大さじ2
塩 … 小さじ1
オリーブオイル … 大さじ2

作り方
①玉ねぎ・トマト・パプリカを1cm角に切りボウルに入れる。
②熱したフライパンにオリーブオイルをひき、みじん切りにしたにんにくを軽く炒めて、香りを出す。
③②に特選純米酢・砂糖・塩・白ワインを加え、水を切ったあさりを入れる。蓋をして中火で殻が開くまで蒸す。
④①に③を熱いうちに入れて軽く混ぜる。冷蔵庫で冷やす。

どごでも
手に入る材料で
できますね。



中島さん

材料 (4人分)
純りんご酢 … 200ml
白ワイン … 200ml
砂糖 … 70g
塩 … 小さじ1
ローリエ … 2枚
赤唐辛子(小口切り) … 少々
粒白しょう … 小さじ1
クローブ(粒) … 2個
にんにく … 1片

作り方
①ピクルス漬液を鍋に入れ、一煮立ちさせて冷ます。
②お好みの野菜を一口サイズに切り、塩水に30分ほど漬け込む。(野菜が浮く場合、重石をする。)
③②の水気を切ってピンに入れ、①を注ぎ、冷蔵庫で漬け込む。



2日目から
食べられます。

新妻さん

お酢はどうやって
造られているか
ご存知ですか?
私がお案内します



内堀醸造(株)
アルプス工場 工場長 杉江 毅さん

お酢の工場見学へGO!

お酢のチカラ

食欲の増進!
お酢の酸味は唾液や胃液の分泌を促し、消化を促進します。そのため食欲がアップ。夏バテで食欲がないときに!

減塩をサポート!
塩を減らす代わりに酢で補って。おいしく減塩できます。

料理をおいしく!
肉を柔らかくしたり、漬物の味染みを良くしたり保存性もアップ。お酢は調理の効率やおいしさをアップします。



純りんご酢のピクルス

酢
ごい!
保存性
アップ



サンテリア風りんご酢ドリンク

見た目が
おしゃれなので
おもてなしに

稲さん

酢
ごい!
おいしく
飲めちゃう



酢
ごい!
食が
すすむ

サーモンとまぐろの カップ寿司

材料 (カップ4個分)
少し固めに炊いたごはん … 400g(約1.3合)
ピクルス(P.5) … 100g
特選純米酢 … 大さじ3
砂糖 … 大さじ1と1/2
塩 … 小さじ1/2
サーモン刺身・マグロ刺身・アボカド・きゅうり・クリームチーズ・レモン・錦糸卵・カイワレ … 適量
しょうゆ・レモン汁・マヨネーズ … お好みで

作り方
①みじん切りにしたピクルスと「すし酢」をごはん混ぜ、冷まし、カップに詰める。
②いちょう切りにしたレモン、サイコロ状に切ったサーモン刺身・まぐろ刺身・アボカド・きゅうり・クリームチーズなどを①の上のせる。
③しょうゆやマヨネーズをかけてどうぞ。

塩分が少なくてもおいしく
できるのが驚きでした。
まさしく「お酢の力」。

伊藤さん

おいしい
お酢は
どう造ら
れる？

CO・OP国産米で作った
特選純米酢ができるまで

内堀醸造アルプス工場
(長野県上伊那郡)見学

内堀醸造
アルプス工場に
ようこそ！



工場は酢造りに必要な水と澄んだ空気に恵まれた所にあります。

さあ
工場見学
スタート！

すごい
大自然！

3 澄んだ空気もおいしい酢造りのポイント
酒から酢を造る(酢酸発酵)

2の酢もろみ(酒)に酢酸菌を加えて酢酸発酵。タンク内で熟成させます。澄んだ空気がおいしい酢造りのポイントです。



わ〜
大きなタンクが
いっぱいね！

86,000ℓ入る
タンクが64本も
あるんですよ

1 米麴を作る

まず酒造りの準備。蒸した米に麴菌を加えて「米麴」を作ります。



麴菌が米を
甘くするのね。



2 酵母菌+発酵でお酒に
米麴から酒を造る
(アルコール発酵)

蒸し米に1の米麴と酵母菌を加えてアルコール発酵させ、「酢もろみ(酒)」を造ります。



酢造りは
まず酒造り
からなんです



CO・OP
国産米で作った
特選純米酢
の完成！



4 殺菌・ビン詰め



濃度の調整・殺菌(酢酸菌の活動を止める)して、ビン詰めします。

工場長に
聞く！

お酢の
ギモン
& A

Q1 一日
どれくらい
取ればいいのか？

A1 目安として
一日大さじ1(15ml)です。

飲んでも料理でもOKです。ドリンクタイプの酢は果汁入りで薄めてあることがありますので、酢(酢酸度)に換算して取るとよいでしょう。ちなみに酢酸度はCO・OP特選純米酢4.5%、CO・OP純りんご酢5%、ドリンクタイプの酢は1%程度です。



Q3 特選純米酢は
純米酢と
どう違うの？



A3 使うお米の
量が異なります

特選純米酢はCO・OP純米酢と比べて、原料の米と米麴は1.6倍。味がまろやかです。しかも特選純米酢はリニューアルで国産米100%になりました！



Q4 ほかに常備する
ならどんなお酢
がいいですか？

A4 定番なら穀物酢。
果物由来のお酢も便利

ポピュラーで安価なのが穀物酢。クセがなく和洋問わずどんな料理にも使えるので、ひとつあると便利です。ほかにもワインビネガーやりんご酢など果物から作られたお酢は香りが良く、マリネやドレッシングなど洋風料理にぴったりです。最近は合わせ酢も人気です。

Q2 純米酢・黒酢・
純りんご酢は
どう違うの
ですか？



A2 それぞれ
原料が異なります

純米酢は精米した米から作りますが、黒酢は玄米から作ります。アミノ酸が多いので熟成すると独特の褐色になります。純りんご酢はりんご果汁から作ります。まず酵母を入れて発酵させてりんごワイン(酢もろみ)を造り、さらに酢酸発酵してりんご酢にします。

- ⇨ 純米酢
- ⇨ 黒酢
- ⇨ りんご酢

この夏、
お酢を使い
ましょう！

コープ商品おすすめのお酢

組合員の声に
応えて原料を
国産米に

CO・OP
国産米で作った
特選純米酢

国産米100%にこだわり、米と米麴をたっぷり使ってうま味成分をさらにアップさせた米酢です。コクのあるうま味、甘みのあるまろやかな酸味、ふくよかな香りが料理の味を引き立てます。



CO・OP
ココロがよくなる
コープ
セレクト

CO・OP国産米で作った
特選純米酢
500ml
7月3週・店大・中・小
7月5週
本体259円
(参考税込279円)
発売日：6月22日～



CO・OP純りんご酢

国産のりんご果汁から作られたやわらかな風味のりんご酢。手作リドレッシングのベースや、はちみつを加えてヘルシードリンクにするのもおすすめです。

CO・OP純りんご酢 500ml
7月5週 店大・中・小(一部店舗除く)
本体379円(参考税込409円)

CO・OPべりりな合わせ酢

枕崎産の鰯節と利尻昆布の一番だしを使用。酢の物や甘酢漬け、マリネなどいろいろな料理に使える万能な1本です。

CO・OPべりりな合わせ酢 500ml
8月1週 店大・中(一部店舗除く)
本体284円(参考税込306円)



近ごろ
人気