



第74号
エリア委員会

コープきふ
多治見支所
0120-278-752

多治見エリア委員会が「酢の学習会」を行いました。

内堀醸造 ～ 酢造りは酒造りから～

煮込み酢 1本で (9月4週 授け予定)

手軽においしく《豚の角煮》

お酢の健康パワー

丈夫な骨をつくる

食欲をかきたてる



<豚の角煮>

【材料】4人分
豚バラ肉ブロック 600g
煮込み酢 250ml
生姜 1片
塩・こしょう 少々
サラダ油 大さじ1

1. 豚バラ肉は一口大の大きさに切り、塩・こしょうをする。
2. 生姜は薄切りにする。
3. 鍋を強火にかけ、サラダ油を引いて豚バラ肉を加え、表面に焦げ目をつける。
4. 中火にして煮込み酢と生姜を加え、落とし蓋をして約20分煮る。
5. 落とし蓋をはずして強火にし、煮汁を絡ませながら煮詰める。煮汁が少なくなり、とろみがついたら完成。

リンゴのコンポート

<作り方> 調理時間(約20分)

【材料】4人分

- リンゴ...1個
- フルーツビネガー
有機リンゴの酢...50ml
- 水...50ml
- ツナモン...適量
(お好みで)



- ① リンゴはくし切りにして皮をむき芯を取っておく。
- ② リンゴと「フルーツビネガー-有機リンゴの酢」水を鍋に入れて強火にかける。
- ③ 沸騰してきたら中火にし、落とし蓋をして水気が無くなるまで15分ほど煮たらできあがり。

お好みでツナモンをかけよう
お召し上がりください!!

(有機リンゴ酢 8月2週 授け予定
リンゴ 8月3週)