

和え衣一覧表



大まかな配合になります。
あとはお好みで調整を！

●合わせ酢の材料と配合例（4人分材料 300g に対して）

	材料例	調味料				
		酢	塩	しょうゆ	砂糖	その他
二杯酢	主に魚介類の酢の物の下味用を使う	大さじ 2～3	—	大さじ1	—	だし汁大さじ 1～2
三杯酢	野菜、海藻、きのこ類、魚介類、鶏肉などの酢の物全般		小さじ 1/3	小さじ 1と 1/2	小さじ 2～ 大さじ 2	だし汁大さじ 1～2
甘酢	たこやいか類、野菜の甘酢漬けにも		小さじ 1/3～1/2	2～3滴	大さじ 2と 1/3	—
酢しょうゆ	きゅうり、うど、トマト、山いも、		—	大さじ 2～3	—	—
ぼん酢しょうゆ	海藻、いか、えび、たこ、貝柱、鶏肉	柑橘系のしぼり汁 大さじ 1～2	—	大さじ 1	—	—
黄身酢	きのこ類、海藻、にんじん、はす、貝柱、白身魚	大さじ 3	小さじ 1/3	—	小さじ 1～ 大さじ 1	だし汁大さじ 1 みりん小さじ 2 卵黄 2個分

●和え物の材料と配合例（2～3人分材料 250g に対して）

	材料例	調味料		
		ごま	砂糖	その他
ごま和え	ほうれん草、さやいんげん	大さじ 2～3	小さじ 2～3	しょうゆ 小さじ 2と 1/2
白和え	ひじき、柿、こんにゃく	白ごま 20g	大さじ 1/2 強	豆腐 1/2 丁、塩 小さじ 1/2
酢みそ和え	まぐろ、あさり、わけぎ	—	大さじ 1	赤みそ大さじ 1、酢大さじ 1、 だし汁大さじ 2
ごま酢和え	ごぼう、大根	白ごま大さじ 2	大さじ 1	酢大さじ 1～1と 1/2、 だし汁大さじ 2
梅肉和え	いか、えび、きゅうり	—	—	梅干し 1 個、みりん 小さじ 1/3、 しょうゆ 小さじ 1

その他のおすすめのドレッシングとたれ（本書より）（4人分）

●マヨネーズ入り白和え(P3より) 絹ごし豆腐 100g、すりごま(白) 大さじ1、砂糖 大さじ1、しょうゆ 小さじ1、マヨネーズ 大さじ1と 1/2、塩 ひとつまみ

●南蛮漬けだれ(P2より) しょうゆ 大さじ3、酢 大さじ1と 1/2、砂糖 小さじ2、赤唐辛子(小口切り) 1本分、削りがつお 5g → 豚肉・鶏肉・魚の南蛮漬けに！

●ナムルだれ(P63より) 長ねぎ(みじん切り)15g、塩 ミンスプーン1強、一味唐辛子 少量 にんにく(みじん切り) 1/3 かけ、ごま油 小さじ1と 1/2、砂糖 ミンスプーン2
→ ゆでたまご・ほうれん草など

●ゆずこしょうドレッシング(P80より) オリーブ油 小さじ1、しょうゆ 小さじ1と 1/2、酢 大さじ1、ゆずこしょう 小さじ 1/3 → 鶏肉・蒸し野菜・生野菜などに

●にらだれ(P70より) にら 10g、酢 小さじ2、しょうゆ 小さじ2、オイスターソース 小さじ1、豆板醤 大さ 1.5g、ラー油 3滴 → 肉料理・魚料理・冷奴・チヂミなどに