

TAKE
FREE

暮らし上手のヒント

OTAFUKU

Otafuku

RAKKYO BOOK

オタフクらっきょう酢のレシピ本

今日から
漬けるを
楽しむ。

丁寧な暮らし

オタフクらっきょう酢



暮らし上手のヒント

おウチで漬けよう！

らっきょう漬け

丁寧な暮らしで
今日から漬けるを楽しむ。

【らっきょう漬けのつくり方】

材 料

らっきょう 1kg
オタフクらっきょう酢 700ml
赤唐辛子 少々(お好みで)

詳しいらっきょうの
漬け方はコチラ!



〈らっきょうの種類別下準備〉

根付き(土付き)らっきょうの場合

らっきょうをよく洗い、根元と茎を切り落とし、
薄皮をむいて水洗いする。

洗いらっきょうの場合

軽く水洗いする。

1

らっきょうをザルに入れて、全体にまんべんなく熱湯をかけ、粗熱がとれるまでよく水けをぎります。(殺菌のため)
※ペーパーなどで拭き取る必要はありません。
※完全に冷ます必要はありません。



2

清潔な容器に①のらっきょうを入れ、オタフクらっきょう酢を注ぎ、お好みで赤唐辛子を入れます。漬けたあとは冷暗所で保管してください。



3

漬けて2~3日間は1日に2~3回全体が混ざるように容器ごと大きく振ってください。
(素材から水分が出るため)



4

浅漬けは10日目頃から、しっかり漬けは3週間後頃から召し上がれます。



Point! オタフクらっきょう酢3つの魅力!

魅力
1

簡単!
漬けるだけ!

下準備をしたら
そのまま漬けるだけ!
失敗なく
らっきょう漬けがつくれます。

魅力
2

白さが持続!

上白糖だけを使用しているので、
らっきょうの白さが持続します。

魅力
3

シャキシャキの
歯ごたえ!

らっきょうに負担をかけず、
優しく浸透していくので
「シャキシャキ感」が持続します。

漬けた らっきょう を変身！

自分で漬けた「らっきょう」を使って食卓をバージョンアップ。

らっきょうタルタルソース

⌚ 5分 🔥 (1人分) 205kcal



●材料(2人分)

らっきょう漬け …… 4粒 マヨネーズ …… 大さじ4
ゆで卵 …… 1/2個 こしょう …… 適量
パセリ …… 大さじ1/2

●つくり方

1. ゆで卵、らっきょう漬け、パセリをみじん切りにする。
2. マヨネーズに①を混ぜて、こしょうで味を調えてタルタルソースの出来上がり。

お好みで揚げ物などの料理に添えてお召し上がりください。

らっきょう入り ポテトサラダ

⌚ 20分 🔥 (1人分) 246kcal



●材料(2人分)

じゃがいも	…… 2個	ゆで卵	…… 1/2個
にんじん	…… 1/8本	サラダ菜	…… 2枚
きゅうり	…… 1/4本	塩	…… 適量
ハム	…… 2枚	こしょう	…… 適量
らっきょう漬け	…… 5粒	マヨネーズ	…… 大さじ2+1/2

●つくり方

1. じゃがいもは茹でて粉ふきにし、粗くつぶす。
にんじんはいちょう切りにして茹でる。
2. きゅうりは輪切りにして塩もみし、しんなりしたら水にさらし水けをしぼっておく。
3. ハムは食べやすい大きさに切り、らっきょう漬けは薄切りにする。
4. ①～③、刻んだゆで卵を入れ、塩・こしょう、マヨネーズを加えて混ぜる。
5. 器にサラダ菜を敷き、盛り付けたら出来上がり。

漬けるらっきょうを
アレンジ！

カレー粉



【分量】

らっきょう漬け700mlに対して
カレー粉: 大さじ1~2杯

赤しそふりかけ



【分量】

らっきょう漬け700mlに対して
赤しそふりかけ: 大さじ1~2杯

ハーブ



【分量】

らっきょう漬け700mlに対して
ローズマリー: 5cm幅にカットのものを4つ
ローリエ : 2つ

レシピの流れ

- ①清潔な容器にらっきょう玉を入れ、お好みのフレーバーを入れる。
- ②らっきょう酢を注ぎ、ふたを閉めて全体を振ってよく混ぜる。
- ③漬けて2～3日間は、1日に2～3回全体が混ざるように容器ごと大きく振る。
- ④浅漬けは10日目頃から、しっかり漬けは3週間後頃から召し上がれます。

Q&A

「あれっ」と思ったこと、今さら聞けない基本的なことを解消して
楽しく、美味しい“らっきょう漬け”をつくりましょう。

“らっきょう漬け”的疑問や困ったことにお答えします!

Q1 なぜらっきょうを漬ける前に熱湯をかけるのですか。

A 殺菌・水切り効果や、漬け液の白濁(発酵)防止になるほか、長期間らっきょうの色を白く保つ効果があります。また、らっきょうのにおいを和らげる効果もあります。

Q2 漬ける前に、塩漬けにしなくてもよいのですか。

A オタフクらっきょう酢は塩、砂糖を配合した調味酢です。そのため塩漬けをしなくとも、らっきょう酢を注ぐだけで簡単に美味しいらっきょう漬けをつけることができます。

Q3 漬けたらっきょうに色が付いています。

A 天然色素と酢が反応して発色する場合がありますが、食されることに問題はありません。また、生育した環境(土壌、栽培方法など)により、ピンク、青など発色が異なります。

Q4 らっきょうを漬けた液が濁っています。

A 漬けて2~3日は、らっきょうから水分が出てきます。水分は、らっきょう酢より比重が軽いので表面に上昇。そこで酵母菌や乳酸菌と出会うと発酵して漬け液が濁ります。濁りの原因は、容器などの殺菌が行き届かず酵母菌や乳酸菌が混入したことと考えられます。そのままにしておくと食べられなくなるので、次の手順で対応してください。

【濁った場合の対応手順】

- ①濁った液とらっきょうを分けて取り出します。
- ②らっきょう酢をホーロー(またはステンレス)の鍋に入れて火にかけ、沸騰したら火を止め、冷めます。
- ③沸騰したお湯にらっきょうを入れ、再び沸騰したらすぐに火を止め、水に移した後、水けをよく切ります。
- ④容器を煮沸消毒(熱殺菌)し、よく乾燥させます。
- ⑤殺菌した容器に熱処理したらっきょう酢とらっきょうを入れて漬け直します。

【予防】

- ①らっきょうは熱湯をかけ、容器は煮沸するなどして、しっかり殺菌する。
- ②漬けて2~3日は1日2~3回大きく容器ごと振ってください。

Q5 らっきょう酢に含まれている食塩相当量を教えてください。

A らっきょう酢100gあたりに含まれる食塩相当量は、4.6gです。(100mlあたりでは、5.6g) オタフクらっきょう酢で漬けた「らっきょうの実」のカロリーと食塩相当量の目安は、100g(Mサイズ約21粒)でカロリー 131kcal、食塩相当量 2.3gです。

単位	食塩相当量
100gあたり	4.6g
100mlあたり	5.6g

単位	カロリー	食塩相当量
らっきょう100g (Mサイズ約21粒)	131kcal	2.3g

うれしい長期つくりおき！

長期間の漬け込みは オタフクらっきょう酢におまかせ

長期保存できるから、
いつもの食卓の副菜としても頼りになる！



にんにくの甘酢漬け

つくり方

皮をむいたにんにくを
らっきょう酢に漬ける

【にんにく】 【酢】

1 : 1

—— 漬け時間 ——

約1ヵ月

大豆の甘酢漬け

つくり方

生の大豆を炒り
らっきょう酢に漬ける

【大豆】 【酢】

1 : 3

—— 漬け時間 ——

5日～

青梅の甘酢漬け

つくり方

水洗いしヘタを取って
らっきょう酢に漬ける

【青梅】 【酢】

1 : 1

—— 漬け時間 ——

約1ヵ月～

食卓に彩りを!

旬素材の甘酢漬けレシピ

〈季節のお野菜をオタフクらっきょう酢で楽しむ。〉

いろいろ野菜のピクルス

●材料(4人分)

きゅうり2本、セロリー1/2本、にんじん1/4本、バブリカ(赤)1/4個、
ローリエ1枚、赤唐辛子(輪切り)適宜、オタフクらっきょう酢 カップ1/2

●つくり方

- きゅうりに、にんじん、バブリカは乱切り、セロリーは筋をとって1.5cm幅に切る。
- 容器(又はビニール袋)に①を入れ、ローリエ、赤唐辛子、らっきょう酢を加えて漬け、
冷蔵庫で保存する。約半日頃より食べ頃です。



新たまねぎの甘酢漬け

●材料(2人分)

新たまねぎ 1/2個
オタフクらっきょう酢 100ml



●つくり方

- たまねぎは薄くスライスする。
- ①をらっきょう酢に漬ける。(2~3時間)

レンジで即漬け!

山芋の甘酢漬け

●材料(2人分)

山芋 5cm長さ
オタフクらっきょう酢 カップ1/2



●つくり方

- 山芋は皮をむき、拍子木切りにする。
- 耐熱容器に入れ、らっきょう酢を①が浸る程度加え、ラップをする。
- 電子レンジで1分半~2分加熱し粗熱をとり、器に盛り付ける。
好みで刻みのりを載せてよい。(冷蔵庫で冷やしても良い)

新生姜の甘酢漬け

●材料(漬け込み目安)

新生姜 1kg
オタフクらっきょう酢 700ml



●つくり方

- 生姜は皮をむき、できるだけ薄く切る。
- たっぷりの湯を沸かして生姜を入れ、再び沸騰したらザルにあげて水けをきる。
- ②をらっきょう酢に漬ける。1日に2~3回全体が混ざるように容器ごと大きく振ってください。冷蔵庫に保存し、1~2日後から召し上がれます。

みょうがの甘酢漬け

●材料(漬け込み目安)

みょうが 1kg
オタフクらっきょう酢 700ml



●つくり方

- みょうがは身のしまったものを選び、水にさらし、汚れている部分を切り落とす。
- 熱湯にさっとくぐらせる程度にゆで、ザルにあげて冷ます。
- らっきょう酢に②のみょうがを入れ、時々混ぜて味がなじむようにして漬ける。冷蔵庫に保存し、1~2日後から召し上がれます。

レンジで即漬け!

酢ごぼう

●材料(2人分)

ごぼう 小1本
オタフクらっきょう酢 カップ1/2



●つくり方

- ごぼうは皮をむいて袋に入れ、めん棒で軽くたたき4~5cmの長さに切る。
- 耐熱容器に入れ、らっきょう酢を①が浸る程度加え、ラップをする。
- 電子レンジで3分~3分半加熱し粗熱をとり、器に盛り付ける。
好みで刻みのりを載せてよい。(冷蔵庫で冷やしても良い)

レンジで即漬け!

ゴーヤの甘酢漬け

●材料(2人分)

ゴーヤ 1/2本
オタフクらっきょう酢 カップ1/2



●つくり方

- ゴーヤは縱半分に切り、縦状の種をスプーン等でかきだし、5mm幅の半月切りにする。
- 耐熱容器に入れ、らっきょう酢を①が浸る程度加え、ラップをする。
- 電子レンジで1分半~2分加熱し粗熱をとり、器に盛り付ける。
好みで刻みのりを載せてよい。(冷蔵庫で冷やしても良い)

かけるだけで簡単!

たまねぎ漬けドレッシング

万能ドレッシングにアレンジ!

SALAD



TOMATO



CHICKEN

●つくり方

1. たまねぎはスライサー等で薄切りにする。
2. 容器に①とオタフクらっきょう酢を加えて約1時間漬ける。
目安はたまねぎ2:らっきょう酢1の分量
3. 漬け液ごとスライストマトやサラダにかけて、そのまま食べても◎。





オタフク らっきょう酢で ドレッシング

好みのドレッシングを
作ってみよう！

カロリー
(1人分)
62kcal



にんじん

野菜の豊かな甘味と彩り。

●材料(つくりやすい分量)

オタフクらっきょう酢 …… 60ml
にんじん(すりおろし) …… 大さじ4
玉ねぎ(すりおろし) …… 大さじ1
しょうゆ …… 小さじ1
オリーブオイル …… 大さじ1
黒こしょう …… 少々

●つくり方

材料を全て混ぜ合わせる。

カロリー
(1人分)
75kcal



フレンチ

適度な辛味のしつかり味。

●材料(つくりやすい分量)

オタフクらっきょう酢 …… 100ml
サラダ油 …… 90g
練りからし …… 小さじ2
こしょう …… 少々

●つくり方

らっきょう酢、練りからし、こしょうを混ぜ合わせ、そこにサラダ油を少しづつ加えていく。

カロリー
(1人分)
49kcal



イタリアン

魚介類のマリネにもよく合います。

●材料(つくりやすい分量)

オタフクらっきょう酢 …… 100ml
オリーブ油 …… 45g
にんにく …… 1かけ
バジル …… 少々
こしょう …… 少々

●つくり方

材料を全て混ぜ合わせる。

カロリー
(1人分)
83kcal



和風

さっぱりと食べたい方にオススメ！

●材料(つくりやすい分量)

オタフクらっきょう酢 …… 100ml
サラダ油 …… 45g
しょうゆ …… 大さじ3

●つくり方

材料を全て混ぜ合わせる。

カロリー
(1人分)
88kcal



ごま

たっぷりのごまで豊かな風味。

●材料(つくりやすい分量)

オタフクらっきょう酢 …… 100ml
サラダ油 …… 90g
すりごま …… 大さじ6
しょうゆ …… 大さじ1
ごま油 …… 小さじ1

●つくり方

材料を全て混ぜ合わせる。

カロリー
(1人分)
46kcal



中華

ラー油を入れてピリ辛にも！

●材料(つくりやすい分量)

オタフクらっきょう酢 …… 100ml
ごま油 …… 大さじ2
しょうゆ …… 大さじ2
いりごま …… 大さじ1

●つくり方

材料を全て混ぜ合わせる。

らっ
きょう
アレンジレシピ。
酢の。

らっ
きょう
RAKKYO
VINEGAR

RECIPE

丁寧な暮らし

オタフクらっきょう酢



VEGETABLE

相性バツグン!
お酢とお野菜。



きゅうりの中華風炒め

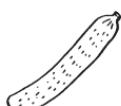
⌚ 15分 🔥 (1人分) 74kcal

●材料(2人分)

きゅうり	2本
生姜	1かけ
赤唐辛子(輪切り)	少々
ごま油	適量
〈A〉	
しょうゆ	少々
オタフクラっきょう酢	30~45ml (大さじ2~3)

●つくり方

- きゅうりは切り目を入れてから、乱切りにする。
生姜は千切りにする。
- フライパンにごま油と赤唐辛子を熱し、①を入れてから炒める。
- 油がまわったら、〈A〉を合わせたものを加えて炒め合わせる。



なすの焼きびたし

⌚ 20分 🔥 (1人分) 113kcal

●材料(1人分)

なす	1本
ごま油	大さじ1
〈A〉	
しょうゆ	大さじ1/2
赤唐辛子	適宜
オタフクラっきょう酢	20ml



●つくり方

- なすは約1.5cmくらいの厚めの輪切りにします。
- 水にさらしてあくを抜き、しっかり水分をとります。
- 熱したフライパンにごま油を半分引いて、なすに焼き色が付くまで焼きます。
- 片面に焼き色が付いたらひっくり返して、残りのごま油を足し同じように焼きます。
- なすの両面に焼き色が付きしななりしてきたら、〈A〉を合わせたものに漬け込み、冷蔵庫で約1時間冷やしたら出来上がりです。

MEAT

ごはんのすすむ
ボリュームメニュー。



揚げ鶏とキャベツの のっけ盛りサラダ

⌚ 20分 🔥 (1人分) 399kcal

●材料(2人分)

鶏むね肉	1枚
料理酒、塩・こしょう、片栗粉	適量
サラダ油	適量
春キャベツ	2~3枚
たまねぎ	1/4個
にんじん	1/4本
生姜	1かけ
いりごま	適量
オタフクらっきょう酢	大さじ2~3

●つくり方

1. 鶏肉は縦長に半分に切り、1cm幅のそぎ切りにし、料理酒にからめておく。
2. キャベツ、たまねぎ、にんじん、生姜はそれぞれせん切りにし、塩(分量外)をしてしんなりしたら、サッと水洗いし、水けをきり、らっきょう酢を加えて混ぜる。
3. ①の鶏肉に軽く塩・こしょうをし片栗粉をまぶして、フライパンに多めの油を熱し、両面こんがり焼き色がつくまで揚げ焼きする。
4. 器に油をきった③を盛り、②をのせて、ごまをふる。

簡単! 豚の生姜焼き

⌚ 10分 🔥 (1人分) 390kcal

●材料(2人分)

豚こま肉	200g
たまねぎ	1/2個
オタフクらっきょう酢	130ml
生姜(すりおろし、またはチューブ)	小さじ2
油	大さじ2



●つくり方

1. フライパンに油を熱し、豚こま肉とたまねぎを入れて炒める。
2. ①にらっきょう酢と生姜を入れてさらに炒める。
3. 水分が少なくなったら完成。





カンタンなのに
手の込んだ味付けに。

FISH



ぶりの照り焼き

⌚ 15分 | 🔥 (1人分) 313kcal

●材料(2人分)

ぶりの切り身	2切れ
サラダ油	少々
(A)	
しょうゆ	大さじ1/2
オタフクらっきょう酢	30ml(大さじ2)



●つくり方

- フライパンに油を熱し、ぶりを並べ、中火で程よい焦げ目がつくまで両面焼く。
- 中まで火が通ってきたら、余分な油を取り除き、(A)を合わせたものを加え、からめながら仕上げる。



生春巻き チリソース風たれ添え

⌚ 15分 | 🔥 (1人分) 380kcal

●材料(2人分)

ライスペーパー	3枚
サーモン(刺身用)	1柵
アボカド	1個
グリーンリーフ(又はサンニーレタス)	適量
大葉(又は貝割れ菜、水菜)	適量
クリームチーズ	適量
オタフクらっきょう酢	大さじ3
豆板醤	小さじ1

●つくり方

- サーモン、アボカド、チーズは1cm幅くらいに切る。大葉は縦半分、リーフは洗って食べやすい大きさにする。
- 豆板醤とらっきょう酢を合わせてよく混ぜたれをつくる。
- ライスペーパーをぬるま湯にくぐらせて戻し、広げ、①の具材を1枚分ずつ並べてのせる。
- 手前から一回巻き、左右を内側に折って巻き上げる。
- 食べやすい大きさに切って器に盛り、②のたれをつけながらいただく。

暮らし上手のヒント!

レンチン レシピ

⌚ 15分 🔥 (1人分) 420kcal

●材料(2人分)

鶏もも肉	1枚
かぼちゃ	150g
にんじん	1/2本
小ねぎ	1本 (A)
オタフクらっきょう酢	大さじ2
しょうゆ	大さじ1/2
赤唐辛子(輪切り)	ひとつまみ

●つくり方

- 鶏もも肉はひと口大の削ぎ切りにする。かぼちゃは皮つきのまま7~8mm幅にスライスして3等分に切る。にんじんは皮を剥いてひと口大の乱切りにする。小ねぎは2cm長さの斜め切りにする。
- 鶏もも肉、かぼちゃ、にんじん、(A)を深めの耐熱皿に入れてひと混ぜする。
- ラップをかけて電子レンジ(600W)で約12分加熱し、仕上げに小ねぎを散らす。
※加熱時間は電子レンジによって調節してください。

お野菜たっぷり蒸し酢鶏

やみつききのこ



⌚ 5分 🔥 (1人分) 146kcal

●材料(2人分)

お好みのきのこ(エリンギ、舞茸、しめじ等)	200g	
ロースハムスライス	4枚 ごま油	適量
赤唐辛子(輪切り)	適量 オタフクらっきょう酢	大さじ5

●つくり方

- お好みのきのこを食べやすい大きさにカットし、電子レンジ調理対応の容器に入れる。
- ロースハム(半分に切り、短冊切り)、赤唐辛子を①に入れ、オタフクらっきょう酢を入れて、全体がなじむように混ぜ合わせる。
- ②を電子レンジ(600W)で約3分加熱する。ごま油を回しかけたら完成。※お好みできざみ大葉(分量外)を添えて!

鮭とレモンの香り蒸し



⌚ 15分 🔥 (1人分) 191kcal

●材料(2人分)

ブラックペッパー	適量	
鮭(切り身)	3切れ ドライバセリ	適量
たまねぎ	1/2個 (A)	
レモン	1/2個 オタフクらっきょう酢	大さじ2

●つくり方

- 鮭は半分に切り、たまねぎは5mm幅の半月切り、レモンは皮付きのままスライスする。
- 耐熱皿に①の具材を交互に並べ、(A)を全体に振りかける。
- ラップをかけて電子レンジ(600W)で約10分加熱し、仕上げにブラックペッパーとドライバセリを振る。※加熱時間は電子レンジによって調整してください。

本誌で紹介しているメニューは、すべてオタフクソースWEBサイトに掲載しています。
詳しいレシピはWEBサイトをご覗ください。



おみずにはじめです。

お 酢 造 り の こ だ わ り 、 大 和 の 名 水 仕 込み

たいわ



WEBで



見てみてね

Daiwa, Mihara, Hiroshima



ものづくりの原点は「酢」
-Since1938-

オタフクの創業製品はお酢。創業者の想いと、
ものづくりのこだわりを今も受け継いでいます。



お酢造りの理想郷を求めて
たどり着いた、大和の地。

自然軟水、澄んだ空気、温暖な気候。
大和の豊かな自然が、オタフクのお酢を育んでいます。

お好みソースの
美味しさを支える。

オタフクお好みソースにも、こだわりのお酢を使用。
美味しさの決め手のひとつです。



＼失敗なくお料理をより美味しく／
オタフクの調味酢たち

LINE UP



たちまちうまい酢



千枚漬の酢



なますの酢



南蛮漬の酢



ピクリスの酢

TAKE
FREE



otafuku



RAKKYO

暮
ら
し
上
手
の
ヒ
ント



レシピ本

オタフク
らっきょう酢の

Otakuku



LINE UP

らっきょう酢ラインアップ



500ml



700ml
【季節限定】



700ml
【季節限定】



1L



1.8L

*商品のデザイン等は、変更になることがあります。

商品に関するお問い合わせ

お客様相談室



0120-31-0529 【受付時間】土・日・祝日を除く9:00~17:00