

展開期間：2026/4/末～2026/6/末

いなげや

SUPER MARKET  
blooming  
bloomy  
by Inageya



# カラダに+ HAKKOい〜な♡

## 心もカラダもリフレッシュ!!

### 季節の手仕事 みんなが喜ぶ定番漬け



### カラフル野菜で爽やかメニュー提案



### 彩り華やか酢スイーツはいかが？



本冊子に記載の商品は、店舗によってお取り扱いの無い場合もございます。予めご了承ください。



# 旬野菜を漬けよう

カラダに優しく  
野菜不足を補おう♪

## 旬の野菜をさっぱり浅漬けで♪

### ミックス浅漬け



※写真はイメージです。

#### 材料3~4人分

- きゅうり …………… 1本(約100g)
- なす …………… 1本(約100g)
- にんじん …………… 1/2本(約100g)
- 大根 …………… 適量
- エバラ 浅漬けの素 …………… 適量(約200ml)

#### 作り方

- ①野菜はスティック状に切り揃えます。
- ②①をポリエチレン袋に入れて「浅漬けの素」を注ぎ、空気を抜いてよくもんでから、冷蔵庫で約20分漬けます。
- ③汁気をきって皿に盛り、出来上がりです。

エバラ  
浅漬けの素  
・レギュラー  
・昆布だし  
各500ml



### アボカドとトマトの浅漬け



※写真はイメージです。

#### 材料2~3人分

- アボカド …………… 1個
- ミニトマト …………… 10個
- エバラ 浅漬けの素 …………… 適量(約100ml)

#### 作り方

- ①アボカドは一口大の角切りにします。ミニトマトはヘタを取り、爪楊枝で皮目を数ヶ所さします。
- ②①をポリエチレン袋に入れて「浅漬けの素」を注ぎ、空気を抜いて、冷蔵庫で約15分漬けます。
- ③汁気をきって皿に盛り、出来上がりです。

エバラ  
浅漬けの素  
・レギュラー  
・昆布だし  
各500ml



## 糀の力で旬の恵みを楽しみましょう♪

### ズッキーニとたこの糀梅肉あえ



※写真はイメージです。

#### 材料2人分

- ゆでたこ …… 足1~2本
- ズッキーニ …… 1/2本
- マルコメ  
プラス糀生塩糀 …… 大さじ1
- 砂糖 …… 小さじ1/2
- 梅肉 …… 10g

#### 作り方

- ①ゆでたこはそぎ切りに、ズッキーニは薄し半月切りにする。
- ②ボウルに(A)を混ぜ合わせ、①を和える。

マルコメ  
プラス糀  
・生塩糀  
・生しょうゆ糀  
各200g



### 塩糀豆腐のモッツアレラチーズ風カプレーゼ



※写真はイメージです。

#### 材料2人分

- 木綿豆腐 …… 1/2丁(約175g)
- フルーツトマト …… 2個
- バジル …… 1枝分
- マルコメ プラス糀生塩糀 …… 大さじ2
- レモン汁 …… 小さじ1
- オリーブオイル …… 大さじ1

#### 作り方

- ①豆腐が入る大きさの密閉容器に「プラス糀生塩糀」の半量を広げ、その上に水気を拭いた豆腐を入れ、さらに豆腐の上に残りの「プラス糀生塩糀」を広げてレモン汁をふってふたをし、冷蔵庫で丸1日~2日漬ける。
- ②①の水気をよく切り、手でちぎりながら、一口大に切ったトマトと一緒に皿に盛り合わせ、バジルの葉を散らす。
- ③オリーブオイルを全体に回しかけていただく。

マルコメ  
プラス糀  
・生塩糀  
・生しょうゆ糀  
各200g



### 新しょうがの黒酢ピクルス



※写真はイメージです。

#### 材料5人分

- 新しょうが …… 150g
- ミツカン カンタン黒酢 …… 1/2カップ  
または  
ミツカン 純玄米黒酢 …… 大さじ5
- 砂糖 …… 大さじ5
- 塩 …… 小さじ1/2

#### 作り方

- ①新しょうがは皮をむいて薄切りにする。
- ②鍋に湯を沸かし、①を30秒ほどサツとゆでる。
- ③容器に②と「カンタン黒酢」または「純玄米黒酢」を入れて冷蔵庫で半日ほど漬ける。

※半日ほど漬けると食べごろになります。  
※冷蔵庫に保管し、一週間以内をめぐに早めにお召し上がりください。  
※金属製のふたの使用は避けてください。  
※一度野菜を漬けた調味液は、野菜から出る水分で薄まっておりますので、繰り返し漬けることはおやめください。

ミツカン  
カンタン黒酢  
500ml

ミツカン  
純玄米黒酢  
500ml



### なすとみょうがのレモン漬け



※写真はイメージです。

#### 材料2人分

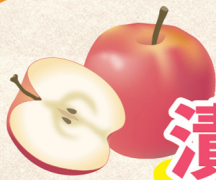
- なす …… 大1個
- みょうが …… 2個
- サンキスト®100%レモン …… 大さじ1/4
- しょうゆ …… 大さじ1/4

#### 作り方

- ①なすは薄い輪切りにし、塩水(分量外)に漬け、塩を洗い流す。みょうがは縦半分に分けてからせん切りにし、軽く塩(分量外)でもみ、塩を洗い流す。それぞれ水気をきる。
- ②「サンキスト®100%レモン」、しょうゆを合わせて①を和え、水気を絞って器に盛る。

サンキスト®  
100%レモン  
500ml





# 旬の果実で爽やかな 漬け込み果実酒を作ろう!



## りんご 漬け込み酒

漬け込み目安  
**5日**

### 材 料

- アサヒビール ウェルキンソン ウォッカ…………… 150ml
- りんご…………… 120g
- 砂糖…………… 50g



※写真はイメージです。

軽やかな味わいと  
なめらかな  
飲み心地を  
両立させ、  
ほのかに甘く、  
まろやかで  
すっきりとした  
後味が特徴の  
ウォッカです。  
アサヒビール  
ウェルキンソン  
ウォッカ 720ml



## ウェルキンソン ジン×ジンジャー

漬け込み目安  
**7日**

### 材 料

- アサヒビール ウェルキンソン ジン…………… 150ml
- ジンジャー…………… 25g
- 砂糖…………… 50g
- レモンスライス…………… 1枚



※写真はイメージです。

10種類以上の  
ボタニカルを使用し、  
シトラスのニュアンスを  
際立たせることで、  
爽やかな甘さと  
ピター感のある  
味わいを  
両立させた  
ジンです。  
アサヒビール  
ウェルキンソン  
ジン 720ml



※写真はイメージです。

## シュワップル

シュワップルとは、炭酸の「シュワツ」と、  
リンゴの「アップル」を掛け合わせた造語です。

### 材料1人分

- ミツカン リンゴ酢  
または 純リンゴ酢…………… 大さじ1
- はちみつ…………… 小さじ1
- 炭酸水(無糖)…………… 150ml

### 作り方

- ①グラスに「リンゴ酢」または「純リンゴ酢」、  
はちみつを入れ、よく混ぜて溶かす。
  - ②①に炭酸水を注ぐ。
- ※はちみつが溶けづらい場合は、  
炭酸水を注いだ後もよく混ぜてください。  
※甘みが気になる方は、はちみつを抜いて  
お召し上がりください。



ミツカン  
・リンゴ酢  
・純リンゴ酢 各500ml



※写真はイメージです。

## ブルーベリー黒酢とりんご黒酢のカラフル白玉

### 材料2人分

- 白玉粉…………… 30g
- ミツカン ブルーベリー黒酢…………… 大さじ1
- 水…………… 小さじ2と1/2
- 白玉粉…………… 30g
- ミツカン りんご黒酢…………… 大さじ1
- 水…………… 小さじ2と1/2
- きな粉…………… 大さじ2
- 砂糖…………… 大さじ1
- 塩…………… 少々

### 作り方

- ①白玉粉をボウルに入れて、水と  
「ブルーベリー黒酢」を合わせたものを  
少しずつ加えて指でつぶすようにしてこねる。
- ②耳たぶくらいのやわらかさになったら  
8等分して丸め、中央を指でくぼませる。
- ③(B)も①②同様に作る。
- ④たっぷり熱湯で3分ほどゆで、  
浮き上がってきたら更に1分ほどゆで、  
氷水にとって冷まし、ざるに上げて水けをきる。
- ⑤器に盛り、(C)を混ぜ合わせて上からかける。



ミツカン  
・りんご黒酢  
・ブルーベリー黒酢 各500ml



※写真はイメージです。

## トリコロール酢ドリンク

最初は1層ずつ味わい、  
3層を混ぜながらお楽しみください。

### 材料2人分

- ミツカン フルーティス™  
シャインマスカット…………… 25ml
- 水…………… 75ml
- 粉ゼラチン…………… 2g
- 牛乳…………… 100ml
- はちみつ…………… 小さじ1
- 粉ゼラチン…………… 2g
- ミツカン リンゴ酢…………… 小さじ1
- 水…………… 適宜
- ミツカン フルーティス™あまおう…………… 50ml
- 炭酸水(無糖)…………… 150ml
- いちご…………… 適宜
- ミント…………… 適宜

### 作り方

- ①鍋に(A)を入れて弱火にかけ、粉ゼラチンが  
溶けたらバットにあげて冷やし固める。  
固まったら、フォークなどでくずす。
- ②鍋に(B)の牛乳、はちみつ、粉ゼラチンを入れて  
火にかけ、ゼラチンを溶かす。粗熱を取ったら、  
「リンゴ酢」を入れて、バットにあげて  
冷やし固める。固まったらくずしておく。
- ③(C)の「フルーツ™ あまおう」と  
炭酸水を4倍(1:3)に希釈する。
- ④グラスに(A)、(B)を入れ、  
お好みで水を乗せたら、(C)を静かに注ぐ。  
お好みでいちごとミントを添える。

※調理時間に冷やし固める時間は含みません。



ミツカン  
フルーツ™  
・シャインマスカット  
・あまおう  
各500ml

# 大人の楽しみ! 梅酒

## ブラックニッカ 梅酒

### 基本の 作り方

#### 材 料

- 合同酒精 35% おいしい果実酒つくりましょう  
ホワイトリカーゴードー…………… 1,800ml
- 青梅…………… 1,000~1,200g
- 氷砂糖…………… 400~600g
- 保存容器(4Lなどの広口瓶)…………… 1本

#### 作 り 方

- ① 粒のそろった大きめの青梅を水洗いします。  
一粒ずつ表面をよく拭き、へたを取ります。
- ② よく洗い、十分に乾かした保存容器に、  
梅と氷砂糖1/3量ずつ交互に入れ、  
ホワイトリカーを注ぎます。  
※35%のホワイトリカーで漬けた場合、  
出来上がる梅酒のアルコール分は  
梅の水分により20~25%程度となります。
- ③ 冷暗所に保存してください。  
お酒が琥珀色に変れば飲みごろです。  
※目安は標準3か月以上です。  
梅の実は1年後に取り出します。



※イラストはイメージです。

#### 材 料

- アサヒビール  
ブラックニッカ クリア…………… 150ml
- 砂糖…………… 15g
- 梅…………… 85g

#### 作 り 方

- ① 梅を水洗いし、1粒ずつ乾いた布でいねいに  
水気を拭き取ります。  
へたは竹串などで取り除きます。
- ② 密封びんに青梅と氷砂糖を入れ、  
漬け込み用のお酒を注ぎ、  
しっかりと密封します。
- ③ 仕込んだ梅酒は1ヵ月後から飲めますが、  
2ヵ月位からがおすすめです。

少なめの量で、  
手軽に!



ノンピートモルトを使用する事で、  
やわらかな香りとまろやかな味わいを実現したクセのない  
クリアな飲み心地のウイスキーです。

#### アサヒビール

- ブラックニッカ クリア 700ml
- ブラックニッカ クリア 紙パック 1.8L



純度が高く、すっきり、ピュアなお酒です。  
いろいろな果実酒・漬け込み酒づくりに適しています。



DM三井製糖  
国産  
さとうきび糖  
600g



DM三井製糖  
氷砂糖  
クリスタル  
1kg

合同酒精 35% おいしい  
果実酒つくりましょう  
ホワイトリカーゴードー  
1,800ml



自然の素材の味・色・  
香りをおいしく引き出す  
ホームメイドリキュールに  
最適のホワイトリカー。



宝  
35° 果実酒の  
季節パック  
900ml

ブランデーベースリキュールで  
つくる梅酒は…  
梅酒にコク&深みアップ!

ブランデーベース  
リキュールでつくと  
驚くほどコクのある、  
香り高い梅酒が  
出来上がります!



メルシャン  
ブランデーベースリキュール  
果実の酒用バック 1,800ml

# 王道の梅を新しい漬け方で!

### 基本の 作り方

今年は**クラフト梅シロップ**作りに挑戦しよう!  
「氷砂糖×梅」に「お酢」を加えるとさっぱり  
爽やかな味わいの梅シロップができます。

## クラフト梅シロップ



※写真はイメージです。

#### 材料20人分

- 梅…………… 1kg
- 氷砂糖…………… 1kg
- ミツカン リンゴ酢 または 純リンゴ酢 …… 400ml

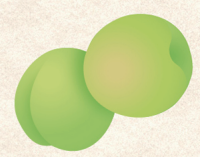
#### 作 り 方

- ① 梅はへたを取り、よく洗って十分に水けをふく。
- ② 密封できる広口ビンに梅と氷砂糖を3分の1くらいずつ  
交互に入れる。「リンゴ酢」または「純リンゴ酢」を入れ、  
ふたをして冷暗所で3週間漬ける。
- ③ 漬けている間、1日1回、ふたをしたまま軽くふり混ぜる。  
3週間経ったら果実を取り除く。



DM三井製糖  
氷砂糖  
クリスタル 1kg

ミツカン  
・リンゴ酢  
・純リンゴ酢  
各500ml



必ずお読み  
ください

漬込みのお酒づくりと酒税法 ご家庭で漬込み酒をつくる場合、下記を必ずお守りください。

1. 消費者が、自ら消費するためにつくるものでなければならず、販売してはならない。(法43条11項)
2. アルコール度数が、20度以上のお酒を使用しなければならない。(令50条14項)
3. ぶどう、やまぶどうは、果実の酒の原料にはできません。(規則13条3項2号)
4. 米、麦、あわ、とうもろこし、こうりゃん、きび、ひえ若しくはでん粉又はこれらのこうじを使用することはできません。(規則13条3項1号)



「お酒」ストップ! 20歳未満飲酒・飲酒運転。妊娠中や授乳期の飲酒は、胎児・乳児の発育に悪影響を与えるおそれがあります。ほどよく、楽しく、いいお酒。

すべては、お客さまの「うまい!」のために。  
アサヒビール株式会社

