



CHO HARU

CHO HARU

Company Introduction

It contains the vital energy of Jeju Island  
Have a healthy day with fermented vinegar

## 목차

---

01

식초의 이해

02

식초의 진실

03

식초의 효능

04

초하루  
제품소개

# 01

## 식초의 이해

# 식초만 무엇인가?

## 1. 식초의 종류

### 합성식초

- 에틸 알코올과 석유 정제수 등을 섞어 인공적으로 신맛이 나게 발효시킨 식초

### 양조식초

- 곡물이나 과일을 주 재료로 발효시켜 만든 식초

## 2. 양조 식초의 종류

### 주정식초

- 알코올에 초산균을 넣어 2~3일 만에 속성 발효시킨 식품

### 천연발효식초

- 자연 발효를 통해서 곡물이나 과일만을 가지고 오래 숙성한 식초

02

식초의 진실

## 시중에 판매중인 식초에 대하여

시중에 판매중인 많은 주정식초는 조미료나 살균 기능은 있으나 영양소는 거의 없다고 볼 수 있다.

또한 사진에서 보여진 것처럼 앞면에 "100% 발효식초"라고 표기되어도 뒷면에 '주정', '정제수' 등이 쓰여있다면 진짜 천연발효식초라고 볼 수 없다.

식초는 식품의약품안전처의 식품의 기준 및 규격 고시에 의해 발효식초와 희석초산(빙초산)으로 구분되어있어 주정이 포함된 식초가 발효식초로 표기되어 시중에 유통되고 있다.

단, 엄밀히 말하면 주정이나 정제수 등이 포함되지 않아야 진짜 천연발효식초라 할 수 있다.

자료 출처 : 천기누설 방송



## 천연발효 식초 고르기



출처 : 내 몸 사용설명서 6회

참고 : 천기누설 방송분

<iframe src='https://tv.naver.com/embed/1604820?autoplay=true' frameborder='no' scrolling='no' marginwidth='0' marginheight='0' WIDTH='544' HEIGHT='306' allow='autoplay' allowfullscreen> </iframe>

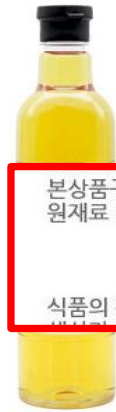
# 타사 제품의 예



**국내산 100%**

식품의 유형 : 발효식초·총산(초산으로서, w/v%) : 5.00%  
 내용량 : 800ml  
 원재료명 및 함량 : 감과즙 100%(12Brix 기준, 감 : 국내산, 정제수 제외 함량) / 정제수, 감농축액(68brix 기준, 국내산) 17.65%  
 보관방법 : 직사광선을 피하여 실온에(1~35℃) 보관하시고 사용 후에는 마개를 꼭 닫아서 보관하십시오.  
 포장재질 : 용기(폴리에틸렌테레프탈레이트), 마개(폴리에틸렌)  
 유통기한 : 라벨 하단 표시일까지  
 제조사 : 농업회사법인(주)생생초/경북 청도군 화양읍 남성현로 11-1  
 연락처 : 080-301-8888

· 취침 전에는 용기를 흔들어주기  
 않도록 캡을 꼭 닫고 건조하고 서늘한 곳에 보관하십시오.  
 보관 중 생성되는 침전물은 원료에서 기인한 성분이니 안심하시고 사용하시기 바랍니다.  
 · 본 제품은 토마토를 사용한 제품과 같은 시설에서 제조하고 있습니다.  
 · 본 제품은 공정거래위원회 고시 소비자분쟁해결 기준에 의거 교환 또는 보상을 받을 수 있습니다.  
 · 부정·불량 식품신고는 국번없이 1399



본상품구성: 100% 자연발효 레몬 식초 800ml  
 원재료 및 함량: 레몬과즙(7Brix이상,레몬:이스라엘산)50%,사과과즙(10Brix이상,사과:칠레산)50%(정제수 제외함량)/레몬농축액5.84%(60Brix 기준,이스라엘산),사과농축액7.15%(70Brix기준,칠레산),정제수 총산도:6%~7%  
 식품의 유형: 식품/발효식초

본상품구성: 100% 자연발효 레몬 식초 800ml  
 원재료 및 함량: 레몬과즙(7Brix이상,레몬:이스라엘산)50%,사과과즙(10Brix이상,사과:칠레산)50%(정제수 제외함량)/레몬농축액5.84%(60Brix 기준,이스라엘산),사과농축액7.15%(70Brix기준,칠레산),정제수 총산도:6%~7%  
 식품의 유형: 식품/발효식초



본상품구성: 백설 자연발효 사과식초 800ml  
 원재료 및 함량: 정제수, 사과농축액20.86%(70brix기준,사과:칠레산)  
 식품의 유형: 식품/발효식초  
 생산자 및 소재지: 부산시 사하구 다대로 210/C(제일제당(주))  
 제조연월일, 유통기한: 본 제품은 제품인고일별 유통기한이 상이하므로, 라벨 상단인고일별 유통기한 확인 부탁드립니다.

본상품구성: 백설 자연발효 사과식초 800ml  
 원재료 및 함량: 정제수, 사과농축액20.86%(70brix기준,사과:칠레산)  
 식품의 유형: 식품/발효식초

부작용 발생 가능성: 해당사항 없음  
 수입식품에 해당하는 경우 "식품위생법에 따른 수입신고를 필함"의 문구: 해당사항 없음

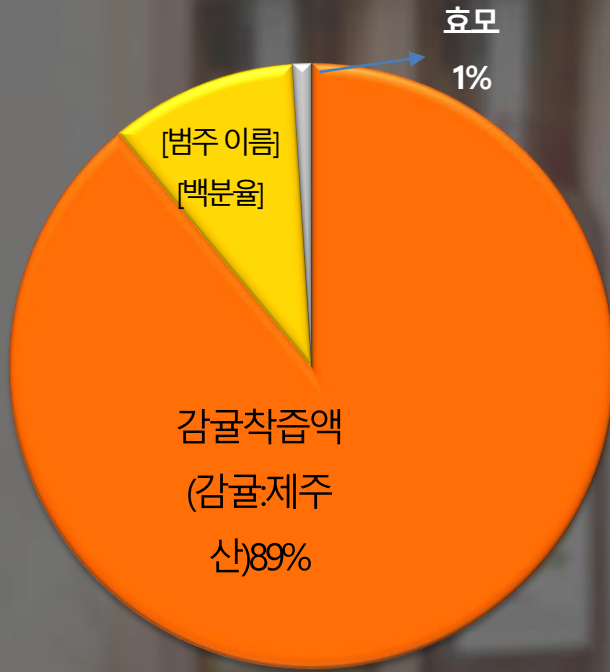
부작용 발생 가능성: 해당사항 없음  
 수입식품에 해당하는 경우 "식품위생법에 따른 수입신고를 필함"의 문구: 해당사항 없음



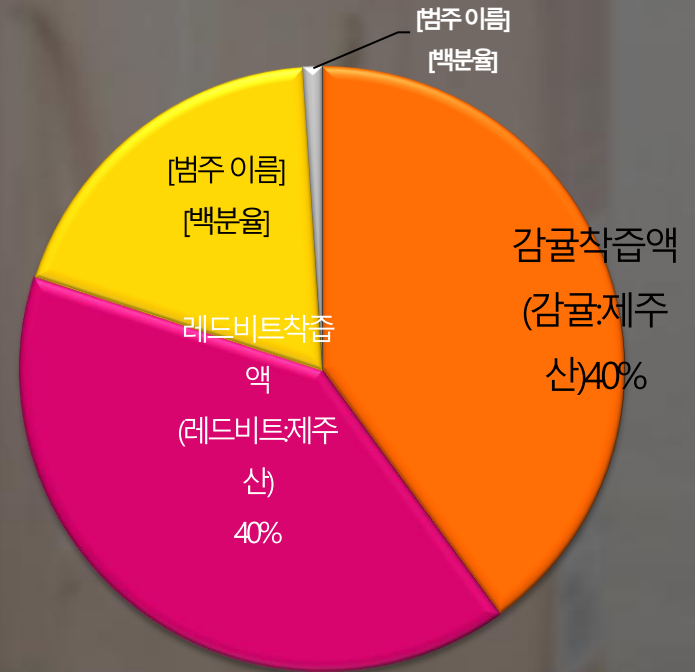
## 타사 제품과 초하루의 다른 점

제 품 명	XX초 발효초 석류	XX시마현미흑초	XX담은발효	초하루
식품의유형	발효식초	혼합음료	식품/발효식초	발효식초
원재료명 및 함량	석류농축액10%(65brix/대만산), 웰빙 발효 초50%[석류식초10%(석류 과즙으로 100%/12brix기준/대만산) 블루베리식초, 복분자식초, 오디식초, 사과식초, 청포도 식초, 감 식초], 고든 애플농축액20%(70brix/이란산), 적 포도 농축액, 청포도 농축액, 바나나농축액	고 과당 콘 시럽, 현미 흑초(현미, 누룩, 정수)17%, 바나나 주스 농축15%, 정제수	백포도 과즙 100%(11brix기준, 칠레산), (정제수 제외함량)/ 백포도 농축16.18% (68brix기준 칠레산), 정제수	감귤착즙액89%, (감귤:제주산), 유기농설탕10%, 효모1%
제 품 사 진				

## 초하루 식초의 함량

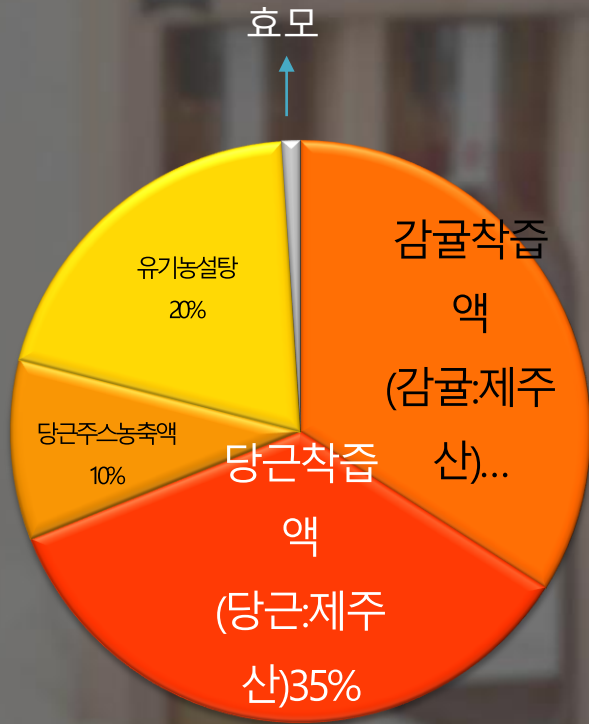


1. 제주감귤식초

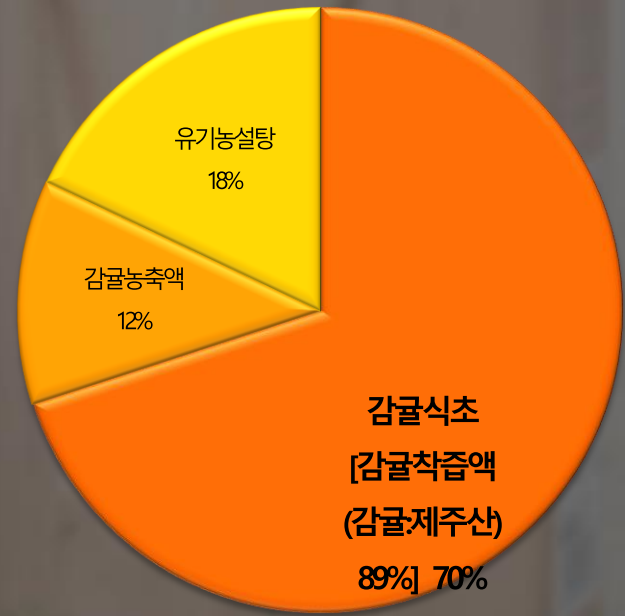


2. 제주감귤레드비트식초

## 초하루 식초의 함양



3. 제주감귤당근식초



4. 맛있는 감귤초

# 03

## 식초의 효능

## 식초의 효능에 대하여

식초의 효능에 관련된 내용으로 3번의 노벨 의학상 수상경력이 있다.

### 1945년 노벨생리의학상 : 바르타네 박사(핀란드)

- 음식물을 섭취했을 때 식초의 성분이 소화, 흡수를 돕는 촉매제 역할을 한다.

### 1953년 피로해소 크레브스 박사 & 리프먼 박사(미국)

- 식초를 마시면 2시간 이내에 피로가 해소되고 소변이 맑아진다.

### 1964년 스트레스 해소와 부 산피질 호르몬 생성 : 브룟호 박사(미국) & 리넨 박사(독일)

- 식초의 성분이 우리 몸의 스트레스를 해소시키는 부산피질 호르몬을 촉진시킨다.

## 식초의 효능에 대하여

### 면역력 향상

식초를 꾸준히 섭취할 경우 백혈구를 만들어내는 림프구가 많이 생성되며 백혈구의 활동이 활발해지므로 몸의 면역력이 높아져 질병에 쉽게 걸리지 않는다.

### 항암 효과

식초의 유기산은 강력한 항산화 작용으로 피를 정화시켜 고지혈증과 고혈압과 같은 성인병을 막고 암에 대한 면역력을 높여주며 특히 간암, 위암, 대장암, 유방암 예방에 효과적이다.

### 피로 회복

식초의 유기산은 피로감을 느끼고 심할 경우 근육통 및 관절통을 일으키는 원인인 젖산을 인체에 무해한 물과 탄산가스로 분해하여 피로회복에 효과적이다.

### 다이어트 효과

식초에는 지방이 쌓이는 것을 방지하는 항비만 성분이 들어있어 신진대사를 촉진해 몸 속에 쌓인 지방을 태워줌으로써 식초를 꾸준히 섭취할 경우 다이어트에 효과적이며 비만 또한 예방을 할 수 있다.

### 피부미용 노화예방

식초에는 노화의 원인이 되는 활성산소를 제거하며, 피부재생을 돕고 콜라겐 활성화에 관여하는 비타민 C가 풍부하다.



CHOHARU

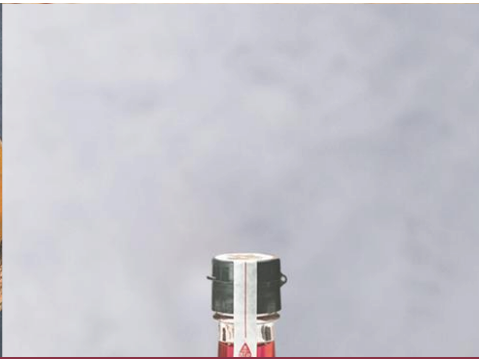
04

초하루  
제품소개

## 초하루 제품 소개



제주감귤식초



제주감귤레드비트식초



감귤당근식초



맛있는 감귤초







*Good for you*  
**CHO HARU**

“ 초하루 조경애 대표는 유방암에 걸려 건강이 악화되었던 시절, 건강에 도움이 된다는 자연발효식초를 처음 만나게 되었습니다. 1년 반 정도의 실패를 거듭한 연구 끝에 제주 감귤로 만들어지는 초하루의 감귤식초가 완성되었습니다. ”

초하루는 수확한 감귤에 물 한 방울 넣지 않고 전통방식으로 천연 발효시켜 탄생된 건강한 식초입니다. 어머니가 사랑하는 남편과 아이들, 부모님을 위해 건강한 먹거리를 고민하여 만들 듯 초하루 식초는 국민의 건강을 위해 꾸준히 연구개발 할 것입니다.

• 본사 외관



• 본사 내관(일부)



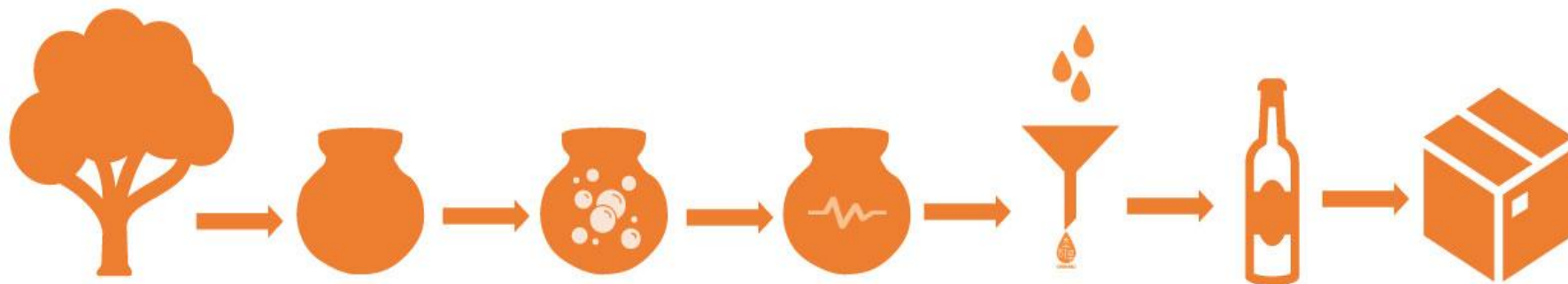


## PRODUCTION PROCESS

초하루 식초 한 병이 만들어지기까지

초하루 식초는 정직하게 만들어집니다.

번거롭고 힘들지만 향아리에서 전통발효방식을 고집하며 오랜 시간에 걸쳐 정성을 다해 만듭니다.



**STEP 01**  
제주에서 건강하게  
자란감귤수확

**STEP 02**  
1차 발효  
(향아리 발효)

**STEP 03**  
2차 알코올 및 초산 발효  
(향아리)

**STEP 04**  
3차 숙성  
(향아리)

**STEP 05**  
여과 및 살균

**STEP 06**  
충진  
(용기포장)

**STEP 07**  
완제품 출하



CHOHARU

CHOHARU

---





CHOHARU

# CHOHARU, 5 Sincere promises

CHOHARU's sincere promises

합성 착향료 無

No synthetic flavoring agent

액상과당 無

No high fructose corn syrup

합성 원료 無

No synthetic source

無

정제수(물) 無

No purified water

인공감미료 無

No artificial sweetener

주정(식용 알코올) 無

No edible alcohol



## 제주감귤식초

300ml / 감귤착즙액(Jeju) 89%, 유기농설탕 10%, 효모 1%

식초는 합성식초와 발효식초로 나뉘며, 발효식초는 주정발효식초와 천연발효식초로 다시 나뉩니다.

정제수와 알코올이 들어간 식초는 주정발효식초이며, 천연발효식초가 아닙니다.

초하루와 같은 천연발효식초에는 아미노산, 젖산, 초산, 구연산, 호박산 등의 다양한 유기산이 풍부합니다.

초하루의 모든 식초는 오직 제주산 감귤에 한방울의 물도 섞지 않고 손으로 직접 껍질을 깠던 알맹이로 발효하여 더욱 부드러우며, 제주감귤과 소량의 유기농 설탕만이 들어가 자연이 발효시켜 완성한

천연발효 식초입니다.



## 제주감귤레드비트식초

300ml / 감귤착즙액(Jeju) 40%, 레드비트착즙액 (Jeju)40%,  
유기농설탕 19%, Leaven 1%

제주감귤과 제주 레드비트를 발효하여 완성하는 천연발효 식초입니다.

레드비트에 함유 되어있는 안토시아닌 색소는 혈관속 노폐물을 제거하여 혈압을 낮추는 작용을 한다고 알려져 있습니다.

식초의 초산이 음식물을 소화흡수를 도와 인체의 에너지를 내게 도와주며, 비타민C가 많아 감기예방에 좋으며 피부미용에 효과가 있습니다. 식초를 꾸준히 섭취할 경우 백혈구를 만들어내는 림프구가 많이 생성되며 백혈구의 활동이 활발해지므로 몸의 면역력이 높아져 질병에 쉽게 걸리지 않습니다.



## 감귤당근식초

300ml 감귤착즙액(Jeju) 34%, 당근착즙액(JEJU)35%, 당근주스농축액 10%, 유기농설탕 20%, 효모 1%

주정(식용알코올)을 쓰지 않고 껍질을 제거한 감귤 알맹이와 당근을 발효하여 완성하는 천연발효 식초입니다.

당근에는 녹색채소들보다 비타민A가 많아 야맹증을 개선해주며 피부를 매끄럽게 하는 효능을 가지고 있습니다.

제주에서 자란 당근과 제주감귤을 발효에 필요한 소량의 유기농설탕과 효모만으로 오랜 시간 항아리에서 천연 발효과정을 거쳐 완성되는 천연발효 식초입니다.

요리, 음용, 드레싱용으로 좋습니다.







## 맛있는 감귤초

250ml세트 ,300ml단품 / 제주감귤식초70%, 감귤농축액12%,  
유기농설탕 18%

초하루의 맛있는 감귤초는 물한방울 들어가지 않고 청정제주에서 건강하게 자란 감귤과 발효에 필요한 소량의 유기농 설탕과 효모만으로 전통 향아리 자연발효 방식으로 천천히 제대로 완성된 새콤달콤 맛있는 천연발효 식초입니다. 올리브오일과 혼합하여 발사믹 소스, 샐러드 소스로 활용하시면 더욱 좋습니다.



< A Set of Two Bottles of Tangerine Vinegar > Tasty Tangerine Vinegar



## 미니 3종세트

### Mini 3-piece set/迷你3瓶套装

Delicious citrus vinegar : 120ml / Mandarin Vinegar 70%(mandarin89%, organic sugar10%, yeast1%), Mandarin Concentrate 12%(jeju), Organic Sugar 18%  
 Jeju tangerine red beet vinegar : 120ml / Pressed Tangerine Juice 40%, Pressed Red Beet Juice 40%, Organic Sugar 19%, Yeast 1%  
 Jeju tangerine carrot vinegar : 120ml / Pressed Tangerine Juice 34%, Pressed Carrot Juice 35%, Carrot Juice Concentrate 10%, Organic Sugar 20%, Yeast 1%

맛있는 감귤초, 제주감귤레드비트식초, 제주감귤당근식초로  
 구성된 미니 3종 세트 상품입니다.  
 초하루의 발효식초 3종으로 건강한 하루를 시작하세요.

Mini 3 Kinds in 1 Set: It is a set item consisting of citrus, tangerine red beet, and tangerine carrot vinegars, With CHO HARU's representative vinegars, start your day healthily!

由柑橘醋、柑橘红甜菜、柑橘胡萝卜醋组成的迷你3瓶套装商品。  
 用CHOHARU的3种代表性发酵醋，开启健康的一天。



★ 식초를 처음 접하시는 분에게 선물용으로 아주 좋습니다.

## 초하루 천연발효식초 3종세트



★ 맛있는 감귤초 300ml,  
 ★ 제주감귤당근식초 300ml,  
 ★ 제주감귤레드비트식초 300ml  
 초하루의 대표 발효식초 3종으로 건강한 하루를 시작하세요.

# 초하루 식초의 영양성분

번호 : 일반17-0425-1  
명 : 초하루  
명 : 감귤식초 100ml

영양정보	총내용량	100ml
		6.2 kcal
총내용량당		1일 영양성분 기준치에 대한 비율
나트륨	11.8 mg	0.6 %
탄수화물	0.9 g	0.3 %
당류	0.7 g	0.7 %
지방	0.0 g	0.0 %
트랜스지방	0.0 g	
포화지방	0.0 g	0.0 %
콜레스테롤	0.0 mg	0.0 %
단백질	0.6 g	1.1 %

1일 영양성분 기준치에 대한 비율(%)은 2,000kcal 기준이므로 개인의 필요 열량에 따라 다를 수 있습니다.

**제주대학교 생명과학기술혁신센터**

## 검사 성적서

발급번호 : IB20170126-0002      접수번호 : 일반-17-0024

제품명	감귤레드버드식초	제조일지나 유통기한 또는 제조번호	-
의뢰 업소명	초하루	의뢰 대표자	조경애
의뢰 소재지	제주특별자치도 제주시 평항로 2715 (광명리) 제주관광대학교 창업보육센터 215호		
접수연월일	2017. 1. 17	검사종료일	2017. 1. 26
식품유형	-	검사목적	기타

**시험 항목 및 결과**

시험항목	기준	결과	단위	시험방법
열량	-	96.3	kcal/100g	식품공전 제9.1.1.6
탄수화물	-	23.6	g/100g	식품공전 제9.1.1.4
당류	-	23.1	g/100g	식품공전 제9.1.1.4.1.4
단백질	-	0.5	g/100g	식품공전 제9.1.1.3.1
지방	-	0.0	g/100g	식품공전 제9.1.1.5.1
포화지방	-	0.0	g/100g	식품공전 제9.1.1.5.4
트랜스지방	-	0.0	g/100g	식품공전 제9.1.1.5.4
콜레스테롤	-	0.0	mg/100g	식품공전 제9.1.1.5.5
나트륨	-	18.6	mg/100g	식품공전 제9.1.2.1.6

판정 : -      검사자 : 조은빛, 이주연, 정길원, 오현경  
비고 :      책임자 : 오현경

※상기 판정은 의뢰한 시험항목에 한함

위와 같이 검사성적서를 발급합니다.  
2017년 1월 26일

**제주대학교 생명과학기술혁신센터장**

63243 제주 제주시 제주대학교 102 제주대학교 생명과학기술혁신센터    TEL : 064-754-2130    FAX : 064-726-8339

문화체육관광부 : ANFB-EGTE-RKQCQ-BYGZ

## 시험·검사성적서

발행번호	R20191025-0001	접수번호	190100523001
검사연월일	2019-10-25	접수연월일	2019-10-14
제품명	제주감귤보양식초		
(품목)제조번호		품목제조신고번호	
유형 - 대상 품목명	기타기준규격외 기타기준규격외		
제조수입/일		유출(출입)지(기타)	
상명	조경애	업자명	초하루
의뢰자	83044(제주특별자치도 제주시 평항로 2715-3) 기타동 215호 전화번호: 064-743-3007    팩스번호: 064-747-5158    전자우편:		
제조원	업자명	제조국	
시험(검사)목적	식품(기타(영양표시))		

**시험·검사 항목 및 결과**

시험·검사 항목	시험·검사 기준	시험·검사 결과	판정	비고
열량(kcal/100g)	기준없음	79.4	상기사항확인함	
탄수화물(g/100g)	기준없음	19.0	상기사항확인함	
수분(%)	기준없음	79.7	상기사항확인함	
단백질(g/100g)	기준없음	0.5	상기사항확인함	
지방(g/100g)	기준없음	0.8	상기사항확인함	
포화지방(g/100g)	기준없음	0.0	상기사항확인함	
트랜스지방(g/100g)	기준없음	0.0	상기사항확인함	
콜레스테롤(mg/100g)	기준없음	0.0	상기사항확인함	
나트륨(mg/100g)	기준없음	6.1	상기사항확인함	

\* 본 증명서는 전자문자로 발급되었으며, 발급번호를 통하여 확인은 가능할 수 있습니다.  
본 증명서의 위조·변조 등 부정행위를 행하면 법적 책임을 질 수 있습니다.      Page 1 of 2

**생명과학기술혁신센터**



CHOHARU

## 초하루 인증



HACCP  
인증

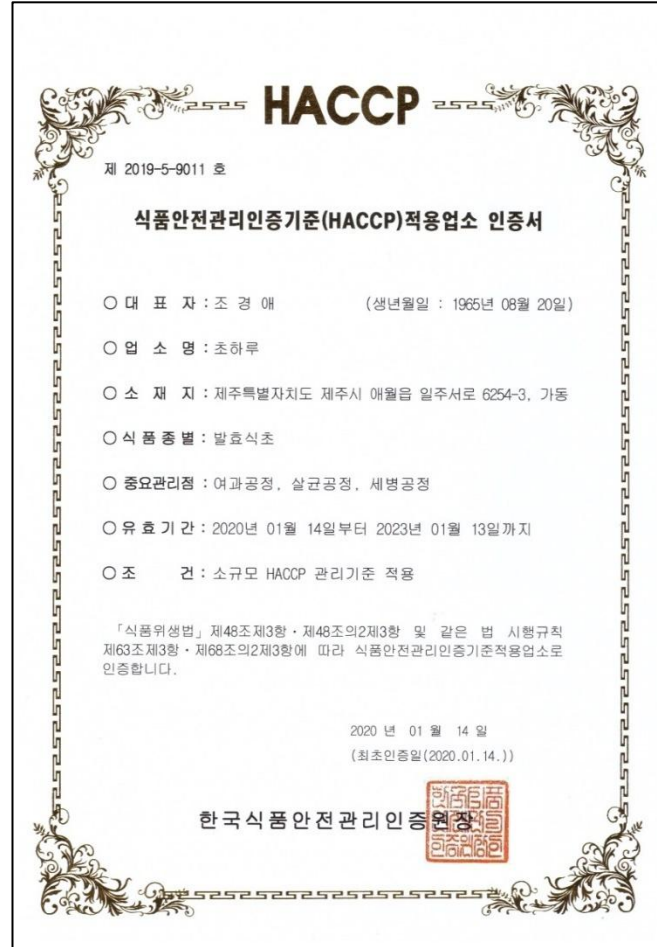


제주도지사  
JQ 인증



ISO 인증  
22000

## HACCP Mark



HACCP은 위해 요소 분석(HA)와 중요 관리점(CCP)의 합성어로서, 식품 및 축산의 제조 가공 공정 상의 위해 요소를 분석하고, 그 위해 요소의 예방, 제거 또는 허용 수준 이하로 감소시킬 수 있는 공정이나 단계를 중점 관리하는 시스템을 뜻하며 한국식품안전관리인증원에서 담당한다




감귤레드비트 식초 및 제조방법에 대한 특허를 받았습니다.

# 제주 도지사 IQ 인증


Quality Certification Mark




  
제주특별자치도 인증생산품 통합상표 사용허가서

통합상표사용허가번호	2017-04-02		
사명 또는 대표자	소재지	사업자등록번호 (생년월일)	889-33-00294
법인·기업명	초하루		
주소	제주시 평화로 2715 제주관광대학교 창업보육센터 312		
인종구분	신규		
제품명	제주레드베트식초		
유효기간	2017년 8월 3일부터 2020년 8월 2일까지		

『제주특별자치도 인증 생산품 관리 및 통합상표 사용에 관한 조례』 제6조 및 같은 조례 시행규칙 제8조에 의거 제주특별자치도지사 인증생산품 통합상표의 사용을 허가 합니다.


2017년 8월 3일  
제주특별자치도 

<Jeju Tangerine Vinegar>


  
제주특별자치도 인증생산품 통합상표 사용허가서

통합상표사용허가번호	2017-04-61		
사명 또는 대표자	소재지	사업자등록번호 (생년월일)	889-33-00294
법인·기업명	초하루		
주소	제주시 평화로 2715 제주관광대학교 창업보육센터 312		
인종구분	신규		
제품명	맛있는감귤식초		
유효기간	2017년 10월 11일부터 2020년 10월 10일까지		

『제주특별자치도 인증 생산품 관리 및 통합상표 사용에 관한 조례』 제6조 및 같은 조례 시행규칙 제8조에 의거 제주특별자치도지사 인증 생산품 통합상표의 사용을 허가 합니다.


2017년 10월 11일  
제주특별자치도 

<Jeju Red Beet Vinegar>


  
제주특별자치도 인증생산품 통합상표 사용허가서

통합상표사용허가번호	2017-04-01		
사명 또는 대표자	소재지	사업자등록번호 (생년월일)	889-33-00294
법인·기업명	초하루		
주소	제주시 평화로 2715 제주관광대학교 창업보육센터 312		
인종구분	신규		
제품명	제주감귤식초		
유효기간	2017년 8월 3일부터 2020년 8월 2일까지		

『제주특별자치도 인증 생산품 관리 및 통합상표 사용에 관한 조례』 제6조 및 같은 조례 시행규칙 제8조에 의거 제주특별자치도지사 인증생산품 통합상표의 사용을 허가 합니다.


2017년 8월 3일  
제주특별자치도 

<Tasty Tangerine Vinegar>

  
우수 제품 품질인증(UQ)서

품질인증번호	2019-04-26		
사명 또는 대표자	소재지	사업자등록번호 (생년월일)	889-33-00294
법인·기업명	초하루		
주소	제주시 예평을 일주서로 6254-3 가동		
인종구분	신규		
제품명	제주감귤당근식초		
유효기간	2020년 01월 01일부터 2022년 12월 31일까지		

『제주특별자치도 우수 제품 품질인증 관리 조례』 제4조 및 같은 조례 시행규칙 제8조에 따른 우수제품 품질인증(UQ)임을 확인합니다.

2020년 01월 01일  
제주특별자치도 

<Tangerine carrot Vinegar>

제주에서 생산된 원료만을 사용하여 만든 우수 제품에 대하여 제주특별자치도지사가 품질을 인증하는 제주제품인증(JQ) 획득





第 37252557 号

商标注册证



核定使用商品/服务项目（国际分类：30）

第30类：醋（截止）

注册人 赵庆爱M72013232  
CHO KYUNG AE

注册人地址 韩国济州特别自治道济州市涯月邑平和路2715 济州观光大学创业保育中心312号  
ENTERPRISE CHILDCARE CENTER 312, 2715 PYEONGHWA-RO,  
AEWOL-EUP, JEJU-SI, JEJU-DO, REPUBLIC OF KOREA

注册日期 2019年11月21日 有效期至 2029年11月20日

局长



申与雨

发证机关





품질경영시스템의 국제규격으로 제품이 유지되고 관리되며,  
환경친화 적인 방침을 토대로 기업을 경영함을 인정하는 국제적인 표준 기준

# 건강한 초하루 더 맛있게 드시는 법



## 물과 함께

식초 1 : 물 7~8배를 섞어 드시고  
기호에 따라 꿀을 첨가해서 드세요  
\*다이어트 중 이신 분들은 지방분해와 수분섭취를  
위해서 생수에 약하게 타 드세요



## 식초 요플레

1. 유리잔에 식초3큰술과 우유를 넣은 후 나무젓가락으로 거품이  
풍성하게 저어줍니다.
2. 기호에 따라 꿀, 시럽을 첨가하시면 더 좋습니다.

\* 스텐레스 제품은 제품의 중요 성분을 파괴하오니 꼭 다른 재질의 스틱으로 저어 주  
세요. 식초 3스푼 : 우유 200ml  
\*위가 약한 분 / 어린이에게 좋아요.



## 상큼한 에이드

1. 얼음을 채운 유리컵을 준비하세요.
2. 식초20ml~30ml에 탄산수 or 사이다를 넣어 잘 저어 드세요

\* 50ml=소주잔



## 고구마라떼

1. 식초20ml, 우유200ml, 바나나1개 or 고구마1개,  
얼음 약간을 준비하세요.
2. 믹서기에 모든 재료를 넣어 갈아주시고 기호에 따라 꿀,  
시럽을 넣어주세요.



# 건강한 초하루 더 맛있게 드시는 법



## \* 일상적인 샐러드/식초요리

샐러드 소스, 올리브오일과 혼합하여 발사믹 소스를 만들어 보세요.  
여름철 냉면, 비빔국수 오이미역 냉국 등 맛있는 요리에 다양한 소스로 활용해보세요.



## \* 피클

재료 : 오이2개, 당근1/2, 피클링 스파이스 조금, 물2컵, 설탕1컵, 식초1컵, 굵은 소금 조금

조리방법

1. 오이는 굵은 소금을 이용하여 세척하고, 당근/오이를 적당한 사이즈로 절단 후 유리용기에 2/3정도 채워줍니다.
2. 물:설탕:식초를 2:1:1 비율에 피클링 스파이스를 넣고 센 불에서 5~10분 끓여줍니다.
3. 완전히 식은 식초물을 재료가 담겨있는 유리용기에 담고 냉장 보관하여 2~3주 뒤부터 드시면 됩니다.



초하루 식초는 단맛을 내기 위한 첨가물을 넣지 않았습니다.  
신맛이 부담스러우시다면 달콤한 꿀을 첨가하여 드시면 더욱 맛있게 드실 수 있습니다.





# CHO HARU

*Contact information*

[ 본사 / Head Office ]

제주특별자치도 제주시 애월읍  
일주서로 6254-3 가동

T. 064-743-3007

F. 064-749-3009

E. [choharu1@naver.com](mailto:choharu1@naver.com)