

# 無えん梅を使ったレシピをご紹介します！ 是非お試しください

## ❀ 梅ご飯～道明寺風～ ❀

### < 材料 >

もち米 1合  
白米 1合  
無えん梅 2個  
白ゴマ 適量  
大葉 適量

### < 作り方 >

- ① もち米・白米・無えん梅を通常の水加減で炊く。
- ② 炊き上がったら、梅の種を抜き、白ゴマを加えて混ぜる。
- ③ オニギリにして大葉で包む。茶碗に盛り付け、上に飾っても OK。(写真は菜の花)



♥ もっちりしたご飯が、道明寺みたい！  
冷えても美味しいです。

## ❀ 梅風味いなり寿司 ❀

### < 材料 >

米 2合  
昆布 1枚  
酒 大2  
大葉 適量  
いりごま(白) 大3  
無えん梅 4個  
油揚げ(いなり用) 10枚  
(油揚げの煮汁) だし汁 1 1/2 カップ  
酒 大4  
みりん 大1  
砂糖 大4  
醤油 大3



♥ 酢飯の味付けを無えん梅だけにした、低塩分のいなり寿司です。  
酸味の強い方が好きな場合は無えん梅をもう1つ増やしてもいいと思います。

### < 作り方 >

- ① 米は洗ってざるにあげ、水と酒で心もち少なめの水加減にして、さっと布きんで拭いた昆布を入れて炊く。
- ② 梅干しは種を取り、炊きあがったご飯に混ぜ合わせる。
- ③ 大葉は適量(5～10枚)を千切りに切る。
- ④ 油揚げは麺棒などで押して口を開け、油抜きをする。
- ⑤ 油揚げの煮汁を煮たて、④を入れて汁けがなくなるまで中火で煮た後、火を止めてそのまま冷ます。
- ⑥ ②の粗熱が取れたら白ごまと千切りにした大葉を混ぜ合わせる。
- ⑦ ⑥を10等分にして、⑤につめる。

## ✿ 鶏手羽元のさっぱり梅煮 ✿

### < 材料 >

鶏手羽元 12本

ゆで卵 3個

無えん梅 4粒

生姜 20g

にんにく 1かけ

青物野菜(ブロッコリーやインゲンなど) 適量

(合わせ調味料) 砂糖 大4

醤油 50cc

酢 50cc

酒 50cc

水 150cc



♥ 圧力鍋を使うと10分程度でお肉がほろほろになります。

### < 作り方 >

- ① 生姜は皮つきのまま薄切り、にんにくは皮を剥いて叩いておく。
- ② 鍋に①と合わせ調味料、指で軽く潰した無えん梅を入れ沸騰させたところに、鶏肉とゆでたまごを入れ、中火で20分程度煮る。
- ③ お皿に盛りつけ、塩ゆでした青物野菜を添える。

## ✿ 蒸し鶏 梅ゴマだれかけ ✿

### < 材料 >

鶏肉(胸、もも 好みで) 1枚

酒 大1

塩、こしょう 少々

きゅうり 1本

(梅ゴマだれ) 無えん梅 3個

醤油 大1

砂糖 大1

練りごま 大1.5

ねぎ(みじん切り) 10g

生姜(みじん切り) 5g

鶏肉の蒸し汁 大2



♥ 梅ゴマだれは鶏肉だけでなく、ゆで野菜や白身魚の刺身などにもあいます。

### < 作り方 >

- ① 鶏肉は酒、塩、こしょうをして蒸し、食べやすい大きさに切る。
- ② 無えん梅は種を除きペースト状にしてから、たれの材料をすべて混ぜ合わせておく。
- ③ きゅうりは板ずりをしてから斜め切りにした後拍子切りにする。
- ④ ③をしいたうえに①のをせ、②をかける。

## ✿ うなぎときゅうりの梅和え ✿

< 材料 >4人分

うなぎ蒲焼 100g  
きゅうり 大2本(300g)  
塩(きゅうりの水抜き用)少々  
無えん梅 5個  
みょうが 1本  
乾燥わかめ 4g

< 作り方 >

- ① わかめは水で戻し、ざるにあけさっと熱湯をかけて、水気を絞っておく。
- ② きゅうりは小口切りにして塩もみして10分ほど置き、水分が出てきたら絞る。
- ③ うなぎは一口大にカットし、みょうがはななめ薄切りにしておく。
- ④ 梅は種を取り果肉をちぎっておく。 ※つぶしすぎないようにしてください。
- ⑤ ①～③の材料をボールに入れ合わせ、④の梅の果肉を最後に混ぜて盛り付けする。



♥無えん梅の果肉をちぎる際はつぶしすぎないように。

## ✿ 無えん梅果肉をまぶした鯖の竜田揚げ ✿

< 材料 >3人分

さば切り身 250g  
片栗粉 適量  
茄子 小1本 100g  
ししとう 8本  
無えん梅 5～6個  
おろし大根 適量  
青ネギ 適量  
揚げ油  
(合わせ調味料) 酒 大さじ1  
生姜汁 小さじ2  
みりん 小さじ2  
濃口醤油 小さじ2



♥鯖の臭みが消えてさっぱりとして美味しい♪

< 作り方 >

- ① 鯖は骨を除いて3cm程度の幅に切っておき合わせ調味料に漬けておく。
- ② 茄子は乱切り、ししとうはへた部分を取り除き竹串などで刺して穴をあけておく。
- ③ 無えん梅は果肉を崩さないように種をとる。大根はおろして軽く水気を切り、青ねぎは小口切りにしておく。
- ④ 揚げ油でまず茄子・ししとうを表面にほんのりきつね色がつくまで素揚げしておく。
- ⑤ ①の鯖に片栗粉をまぶして油で揚げる。
- ⑥ 揚げた鯖に無えん梅の果肉をのせてまぶし、皿に揚げた茄子とししとうと一緒に盛り付ける。
- ⑦ 最後におろし大根と青ネギを上から飾ってできあがり。

## ❀ 梅風味の筍ちらし寿司 ❀

< 材料 > 5~6人分

米3合

無えん梅果肉 10~12粒分

砂糖大さじ1

粉末昆布茶小さじ1

ちりめんじゃこ 25g

たけのこ(水煮)150g

人参 60g

ちくわ2本 60g

かんぴょう(乾)15g

(具材用調味料) 砂糖大さじ 1.5

薄口醤油大さじ 1.5

濃口醤油大さじ 1

水 300cc(しいたけ戻し汁含む)



♥ お米は少しかために炊くのがポイントです。

< 作り方 >

- ① 干しいたけとかんぴょうはそれぞれ水でもどしておく。
- ② 米3合は普通の水量よりほんの少しかために炊く。
- ③ ①で戻した干しいたけはスライス、かんぴょうは1センチの四角に切る。  
たけのこは食べやすい大きさに薄切りにする。  
ちくわは縦半分に切ってスライス、人参は千切りにしておく。
- ④ 鍋にしいたけ戻し汁と水を合わせて 300cc を入れ、具材用調味料、しいたけ・かんぴょうを入れて火にかける。  
沸騰してきたら極弱火にして煮る。あくが出てきたらすくう。  
かんぴょうがある程度柔らかくなってきたら人参・ちくわ・たけのこを入れて煮汁がなくなるくらいまで時々まぜながら火を通す。  
ざるにあけて汁気を切り、冷ましておく。
- ⑤ ②の米をすし桶などにあけて砂糖・昆布茶を入れてしゃもじでさっくりと切るように混ぜ、湯気を飛ばし熱を取る。  
無えん梅果肉と④の具材・ちりめんじゃこを入れてまんべんなく混ぜる。  
梅の果肉はつぶしすぎないように。
- ⑥ 器に盛り付ける。  
錦糸卵・のり・スナッペンどう・花形人参などお好みの具材を上にも飾って出来上がり。

皆様のオリジナルレシピ・お勧めレシピがありましたら、是非お寄せください！



株式会社 サプリプラスファミリー

〒541-0048 大阪市中央区瓦町 4-6-8

フリーダイヤル 0120-672-722 ホームページアドレス <http://www.suppleplus.net>