

# 無えん梅酢を使ったレシピをご紹介します！ 是非お試しください

## ＊ 鮭とまいたけの梅酢まぜご飯 ＊ 2人前

### < 材料 >

米	2合
鮭(甘塩)	80g 1切
まいたけ	100g
大葉	10枚
白いりごま	10g
無えん梅酢	大さじ4~5 (お好みで)
薄口しょうゆ	大さじ1



♥ まいたけは焼くことで香りが引き立ちます。  
市販の鮭フレークを使用すれば、  
より簡単にお楽しみいただけます。

### < 作り方 >

- ① 米は通常よりややかために炊く。
- ② 鮭は焼いて、骨と皮を取り除き、ほぐしておく。
- ③ まいたけは適当な大きさにし、フライパンで焼いておく。
- ④ 大葉は糸状に細く切っておく。
- ⑤ 無えん梅酢と薄口しょうゆを合わせておく。
- ⑥ 大き目のボールに米をいれ、⑤を加えて切るように混ぜ合わせる。熱気と蒸気を飛ばす。
- ⑦ ⑥に②~④の材料と白ごまを加え、まんべんなく混ぜ合わせる。

## ＊ 蓮根と鶏肉の梅酢かつお和え ＊ 2人前

### < 材料 >

蓮根	60g
鶏肉(胸かささみ)	40g
水菜	100g
花かつお	3g(小袋1パック)
無えん梅酢	大さじ3
濃い口しょうゆ	大さじ1
砂糖	小さじ1/2



♥ 水菜と蓮根はしゃきしゃき感が美味しい！  
茹ですぎないようにご注意ください。

### < 作り方 >

- ① 水菜は3cmの長さにカットし、蓮根は2mmくらいの薄切りにし、酢水につけてあく抜きをしておく。
- ② 水菜・蓮根をそれぞれさっと茹でて冷ます。水菜は水気をしぼる。
- ③ 鶏肉は茹でて冷まし、適当な大きさに裂いておく。
- ④ 無えん梅酢・濃い口しょうゆ・砂糖をあわせておく。
- ⑤ ボールに②③をいれてまぜ、④と花かつおを加えてさっと和える。

## ＊ 魚の梅酢風味あんかけ ＊ 2人前

### < 材料 >

白身魚	100g	2切
塩コショウ	適量	
片栗粉	適量	
サラダ油	大さじ1	
(具材) たまねぎ	30g	
たけのこ	30g	
干しいたけ	3g	(水で戻しておく)
にんじん	20g	
(あん) 無えん梅酢	大さじ3	
だし汁(鰹・昆布)	しいたけ戻し汁と合わせて	300cc
濃い口しょうゆ	大さじ1	
砂糖	大さじ2	
酒	大さじ1	
片栗粉	大さじ1	
かいわれ大根	適量	



♥ 白身魚に限らず、鶏肉・豚肉・えび・厚揚げなどでも代用できます。  
あんも、季節の野菜を取り入れるなど、多様なアレンジでお楽しみください。

### < 作り方 >

- ① たまねぎは薄切り、たけのこ・干しいたけ・にんじんは千切りにする。
- ② 小鍋に、だし汁・しょうゆ・砂糖・酒と①の具材をいれて煮立たせる。
- ③ 火が通ったら無えん梅酢を加えて、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ④ 魚は水気を切り、塩コショウで下味をつけ、表面に片栗粉をよくつけておく。
- ⑤ フライパンに油を引き、両面からと色づくまで焼く。
- ⑥ お皿に盛り付け、③とかいわれ大根を飾る。

### < ポイント >

- ・ 出し汁を使うことで旨みと風味が増し、減塩につながります。
- ・ お好みであんに生姜の絞り汁を加えても美味しくいただけます。
- ・ カロリーの気になる方は、魚を蒸すか、素焼きにされることをお勧めします。

## ＊ 番外編 ＊

- ・ 無えん梅酢、マヨネーズ、すりごま、しょうゆ、砂糖をお好みの分量で混ぜて、梅ドレッシングとしてもお召し上がりいただけます。
- ・ 無えん梅酢、砂糖を混ぜ、お好きな野菜をつけて酢の物に！
- ・ 水や炭酸水、焼酎などで割って、梅ジュースや梅酒サワーで！美味しく健康にも気を使ったお飲み物になります。
- ・ 無えん梅酢と牛乳を1:10くらいで混ぜると、とろみのついたヨーグルト風になり、カルシウムの吸収もよくなります。
- ・ 梅酢に溶かしたゼラチンを加えてゼリーに。果物を入れても美味しくなります。

**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

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

〒541-0048 大阪市中央区瓦町 4-6-8 大阪化学繊維会館

SU68R