

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。

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