

梅ごはん

材 料 (4人分)

米 2合
 水 炊飯器の目盛りまで
 白干し梅 大2個又は中3個
 ※減塩タイプの梅(塩分10%程度)の場合は、大2〜3個又は中3〜4個程度
 ※塩分7%以下の甘い梅干しより、酸味・塩分がほどよいものの方がごはんに合います。
 青じそ、ごま(お好みで)



- ①米を洗い、30分〜1時間ほど水に浸します。
- ②水かげんは普通、梅干しは種をとらず、そのまま入れ、炊飯器にセットします。
- ③炊き上がれば、梅干しが柔らかくなっているので、梅干しの種を取り除き、梅干しをほぐしながらご飯とよく混ぜればでき上がり。
 ※おにぎりにもぴったりです。お好みで、青じそやごまをかけても、おいしく食べられます。

おかいさん(茶がゆ)

- ①鍋に分量の湯を湧かし、茶袋(またはお茶パック)にほうじ茶を入れ、お茶の色が十分に出るまでよく煮出します。※お好みで色香を加減してください。
- ②茶袋を取り出し、洗ったお米を鍋に入れて常にお米がおどるように強火でふたをせずに煮てください。最初は、お米が鍋底につきやすいので、お米が鍋底に焦げつかないように軽く一混ぜしてください。
- ③煮立ってきたら、弱火にして20分ほど炊いてください。途中、米が鍋底にくっつかない程度にかき混ぜてください。
- ④炊きあがったら、火を消し、蓋をして蒸らします。
- ⑤10分ほど蒸らして、ほどよく冷めたころが食べごろです。梅干し、漬物等と一緒に食べください。

材 料 (3〜5人分程度)

米 1合
 ほうじ茶 お茶パック1袋
 水 9〜11カップ程度
 梅干し、漬物など(お好みで)
 ※お茶と水は、お好みに合わせて適宜分量は変えてください。
 ※ほうじ茶以外にも番茶、はぶ茶等が用いられることもあります。



サバの梅干し煮



材 料 (4人分)

サバ(いわし・さんまでも) 4切
 梅干し 3〜4個
 ●水 150cc
 ●酒 大さじ3
 ●みりん 大さじ3
 ●しょうゆ 大さじ3

- ①サバは水洗いして、味が染みやすいように切れ目を入れておきます。
- ②梅干しは手で種を取り出して崩しておきます。(種はとっておきます。)
- ③鍋に●の調味料と②の梅干しの身・種を加えて煮立たせます。
- ④煮立ったらサバを加えて再度煮立ってから1分程蓋をしないまま煮ます。1分程煮たら、蓋をして中火にし、途中数回煮汁をかけながら10〜15分程煮ます。

かつおたたき

材 料 (4人分)

かつお 300〜400g
 薬味
 葉ねぎ(青ねぎ) 4本
 玉ねぎ 1/4個
 カイワレ 1/4パック
 みょうが 2個
 青じそ 10枚
 しょうが 25g
 にんにく 2カケ
 ●酢 大さじ3
 ●うす口しょうゆ 大さじ2
 ●みりん 大さじ1
 ●さとう 大さじ1と1/3
 ●白干し梅 2個

- ①かつおは皮目を下にして、金串を4〜5本末広形にうちます。
- ②皮目のほうだけ、直火の強火で手早く焼き目をつけ、すぐに冷水にとってさまし、水分をよくふき取ります。
- ③薬味の材料をそれぞれ細かく切り、水にさらしたあと水分をきります。しょうがはおろします。
- ④ポン酢をつくります。白干し梅は種を取り除き、細かくきざんで、●の調味料に混ぜます。
- ⑤かつおをお好みの幅に切り、③の薬味を散らして④のポン酢をかけます。

