

楽ちゃんレシピに気軽に挑戦！

梅干し de レシピ

簡単！
梅料理も

ヘルシーな
ソースやたれ



JA紀南

紀州田辺うめ振興協議会

ベタホームのお料理教室

楽ちゃん！梅ごはん

● 梅と枝豆のごはん

ふわっと香る梅風味

材料 [4 人分]

エネルギー：1人分 316kcal

米 … 2合 (300g)

水 … 400ml

梅干し … 1個 (20g)

酒 … 大さじ1

① しょうゆ … 小さじ1

② 塩 … 小さじ1/4

枝豆 (さやつき) … 150g

いりごま (白) … 大さじ1~2



作り方

- ① 米をといで分量の水を加えて30分以上つける。
② ①を加えて混ぜ、梅干しを丸ごと入れてごはんを炊く。
- ② 枝豆は、塩小さじ1/2 (材料外) をもみこみ、熱湯で4~5分ゆで、さやから豆を取り出す。
- ③ ごはんが炊きあがったら、梅干しの種を除き、ほぐしながら混ぜる。食べる直前に枝豆とごまを混ぜる。

いつもの
ごはんを
梅ごはん!

米1合に対して梅干し1個を入れ、普通にごはんを炊き、種を除いてほぐしながら混ぜると、ほんのり梅風味に！ごま、青じそ、みょうが、ちりめんじゃこなどを加えても。

和風アレンジ！絶品梅パスタ

● 梅パスタ ゆでたパスタとあえるだけ！

材料【2人分】 エネルギー：1人分 432kcal

スパゲティ…160g

鶏ささみ…2本

酒…大さじ1/2

塩…少々

梅干し…大2個
(50g)

└ オリーブ油…大さじ1

● A 酒…大さじ1/2

└ しょうゆ…小さじ1

しその葉…6枚

けずりがつお…1/2パック

のり…1/2枚

作り方

- ① ささみは酒と塩をふり、ラップをして電子レンジで2～3分加熱する。粗熱がとれたらさく。しその葉はせん切りにする。
- ② スパゲティを表示通りにゆでる。
- ③ 梅干しは種をとり、果肉を包丁で粗く刻む。ボールに入れて●Aを合わせ、ささみとゆで上がったスパゲティをあえる。
- ④ ③にしその葉を混ぜ、器に盛る。けずりがつお、細く切ったのりをのせる。



梅干しを使った万能だれレシピ

A～D 共通の作り方



梅干し … 塩分7～15%

1個：15～25gのものを使用。(種除いた重量10～20g)

- 1 梅干しは種を取り除き、包丁でたたいてなめらかにする。
(うらごしすると、よりなめらかになります)
- 2 材料を全部混ぜ合わせる。

● A. 梅ドレッシング さっぱり爽やか！

材料 [2～3人分] エネルギー：全量で205kcal

梅干し… 1個

砂糖… 小さじ1

酢… 大さじ2

オリーブ油… 大さじ1・1/2

使用例

- ・いろいろなサラダのドレッシングに。
- ・カルパッチョのソースとして
- ・野菜やゆでた魚介類などをつけ込みマリネ風に



アレンジいろいろ

- ・粒マスタードや刻んだハーブを加えても
- ・オリーブ油をサラダ油にかえるとあっさり風味になります。

● B. 梅ディップ お店に負けないリッチな味！

材料 [2～3人分] エネルギー：全量で 109kcal

梅干し … 1個

さらし玉ねぎみじん切り … 大さじ1 (10g)

マヨネーズ … 大さじ1 (12g)

はちみつ … 小さじ1

こしょう … 少々

使用例

- ・スティック野菜、温野菜のソースとして
- ・肉や魚のフライに、タルタルソースのかわりに
- ・じゃがいもに混ぜて、ポテトサラダに
- ・クラッカーにのせてワインの肴や前菜風に



● C. 梅みそ 梅とかつおは相性バツグン！

材料 [2～3人分] エネルギー：全量で 89kcal

梅干し… 1個 みりん… 大さじ1・1/2

みそ… 大さじ1/2 (8g) けずりがつお… 1g

使用例

- ・焼き野菜や、ゆでた肉に
- ・梅風味の調味料として炒め物に
- ・酢みそのかわりに使ってあえものに

アレンジいろいろ

- ・すりごま、ラー油、七味とうがらし、おろししょうがなどを加えても



● D. 梅だれ 定番！ひと味加えて自由にアレンジ！

材料 [2～3人分] エネルギー：全量で 10kcal

梅干し… 1個 酢… 大さじ1 砂糖… 少々

使用例

- ・豚しゃぶなど、ゆで肉のたれに
- ・あえものやサラダのドレッシングに
- ・刺身しょうゆやポン酢がわりに

アレンジいろいろ

- ・ねぎのみじん切り、おろしにんにく、大根おろし、すりごま、七味唐辛子、ゆずこしょう、ごま油、豆板醤などを加えても



味つけが決まる！梅ペーストレシピ

● 梅ペースト 作りおいて便利！

材料 [できあがり量約 100g]

エネルギー：全量で 125kcal

梅干し … 大5個 (約 120g)

〔 A 〕 砂糖 … 大さじ2強 (18g)

〔 〕 みりん … 小さじ1~2

作り方

- 1 梅干しは種をとり、梅肉を包丁で細かくたたく。
- 2 〔 A 〕 を加えて混ぜ、耐熱容器に入れる。ラップなしで電子レンジで約40~50秒加熱し、よく混ぜる。
- 3 ゆるければ20秒ずつ加熱する。

冷めたら密封できる
清潔なビンに入れ
冷蔵庫で約1ヶ月
保存できます。



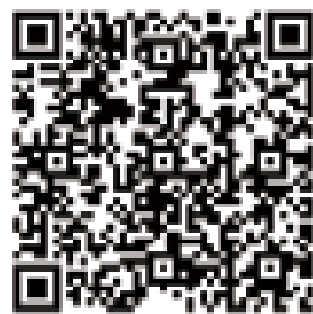
梅ペーストで 簡単一品アレンジ！

豚うす切り肉に、しその葉と梅ペーストをのせ、巻いて衣をつけて、揚げます。他にも煮込み料理に加えたり、あえものにもおすすめ。

知ってる？ 🍡 塩抜きのかた

梅干しのすっぱさや塩からさは、塩抜きで簡単にお好みの具合に調整できます。塩分20%以上の梅干しは、塩抜きしてから使いましょう。

水800 ml に塩小さじ1/4を溶かし、梅干し5個(約120 g)を入れる。約8時間おく。



梅の情報はこちら
梅干しの作り方も
公開中！

紀州田辺うめ振興協議会 [JA 紀南・田辺市]

お問合せ：田辺市梅振興室内 0739-26-9959

レシピ監修：ベターホームのお料理教室 www.betterhome.jp