

梅スイーツレシピ

紀州田辺うめ振興協議会
(田辺市・J A 紀南)

栄養サポート紀南
(紀南栄養士研究グループ)

[料理創作]

栄養サポート紀南

(紀南栄養士研究グループ)

大更 元子	小川 香
尾崎 雅恵子	武田 里佳
野村 和子	廣井 淳代
富家 光世	堀内 裕子
光吉 里江	村上 保子

[発行]

紀州田辺うめ振興協議会
(田辺市・J A 紀南)

〒646-8545

和歌山県田辺市新屋敷町1番地

TEL : 0739-26-9959

FAX : 0739-22-9908

URL : <https://www.tanabe-ume.jp/>





南高梅ドライフルーツ入り梅食パン

—材料（1斤分）—

- 強力粉（食パン用強力粉）・・・ 280g
 - 塩・・・・・・・・・・・・・・・・ 4g
 - 梅ジャム・・・・・・・・・・・・ 50g
 - 無塩バター・・・・・・・・・・・・ 20g
 - 牛乳（冷たいもの）・・・・・・ 210ml
 - ドライイースト・・・・・・・・・・ 4g
 - 南高梅ドライフルーツ・・・ 20～40g
- （好みで量は加減）

- ① ホームベーカリーの専用容器に、強力粉、塩、梅ジャム、無塩バター、牛乳を入れセットする。ドライイーストは専用の所に入れる。南高梅ドライフルーツは、細かく切って、レーズン専用の所に入れる。
- ② コース設定は、「食パン早焼きコース・レーズンあり・焼き加減 淡い」で設定する。約2時間で焼き上がる。

☆ホームベーカリーで作る簡単梅食パンです。
 ☆分量や焼き時間は、ホームベーカリーの機種により異なりますのでお気をつけください。

3	月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6	7
	8	9	10	11	12	13	14
	15	16	17	18	19	20	21
	22	23	24	25	26	27	28
	29	30	31				

2021 4月 令和3年

April

5	月	火	水	木	金	土	日
						1	2
	3	4	5	6	7	8	9
	10	11	12	13	14	15	16
	17	18	19	20	21	22	23
	24	25	26	27	28	29	30
						31	

月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4
			先負	仏滅	大安	赤口
5	6	7	8	9	10	11
先勝	友引	先負	仏滅	大安	赤口	先勝
12	13	14	15	16	17	18
先負	仏滅	大安	赤口	先勝	友引	先負
19	20	21	22	23	24	25
仏滅	大安	赤口	先勝	友引	先負	仏滅
26	27	28	29 昭和の日	30		
大安	赤口	先勝	友引	先負		



梅あんミルクくずもち



フルーツ梅白玉

—材料（4個分）—

- 梅干し果肉・・・大1／2粒
(6.5g相当)
- 牛乳・・・・・・・・・・200cc
- わらび餅粉・・・・・・・・20g
- 砂糖・・・・・・・・・・大さじ1
- こしあん・・・・・・・・・・30g

- ① 梅干しは種を取り除き、包丁で細かく刻む。
- ② 鍋にすべての材料を入れ、よく混ぜる。
- ③ 鍋を火にかけ、中火で5分くらい、混ぜながら火を通す。
- ④ もったりとしてきたら、さらに2分くらい火を通してから、火を止める。
- ⑤ カップに落とし入れ、冷蔵庫で少し冷やす。

—材料（4人分）—

- 梅干し果肉・・・・・・・・大1粒
(13g相当)
- 白玉粉・・・・・・・・・・100g
- 水・・・・・・・・・・適量（約75cc）
- 梅ジュース・・・・・・・・400cc
(梅シロップ50cc+水350cc)
- フルーツミックス缶・・・小1缶
- キウイフルーツ
(季節のフルーツ)・・・1個

- ① 梅干しは種を取り除き、包丁で細かく刻む。
- ② ボールに白玉粉と①の果肉を入れ混ぜ合わせる。
- ③ ②に分量の水を少しずつ加えながらよくこねて、16個分に丸め、真ん中にくぼみを入れる。
- ④ お湯を沸かして③の団子をゆで、氷水につけて粗熱をとる。
- ⑤ ④の団子、梅ジュース、フルーツミックス缶、キウイフルーツを混ぜ合わせる。

☆梅シロップを炭酸水で割ってもおいしいです。

4	月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4	
5	6	7	8	9	10	11	
12	13	14	15	16	17	18	
19	20	21	22	23	24	25	
26	27	28	29	30			

2021 5月 令和3年
May

6	月	火	水	木	金	土	日	
			1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13		
14	15	16	17	18	19	20		
21	22	23	24	25	26	27		
28	29	30						

月	火	水	木	金	土	日
					1	2
					仏滅	大安
3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日	6	7	8	9
赤口	先勝	友引	先負	仏滅	大安	赤口
10	11	12	13	14	15	16
先勝	友引	仏滅	大安	赤口	先勝	友引
17	18	19	20	21	22	23
先負	仏滅	大安	赤口	先勝	友引	先負
24	25	26	27	28	29	30
仏滅						
31						
大安	大安	赤口	先勝	友引	先負	仏滅



梅の甘露煮

—材料—

- 青梅・・・・・・・・・・・・・・・・ 1kg
- シロップ
- 砂糖・・・・・・・・・・・・・・・・ 600g
- 水・・・・・・・・・・・・・・・・ 1カップ

- ① 青梅を水洗いしてヘタを取り、木綿針などで実全体に種に当たるまで刺して穴を開ける。
- ② たっぶりの水に一晩つけてアク抜きをする。
- ③ 厚手の鍋（アルミ鍋以外）に梅を移し、たっぶりの水を入れて弱火で20～30分煮る。
※強火だと煮くずれするので注意する。
- ④ 湯を捨て、鍋の水が完全に冷たくなるまで、流し水を糸のように垂らす。
- ⑤ 水を替え、そのまま30分以上置く。
- ⑥ 水を替え、③～⑤を4～5回丁寧に繰り返す。
その後、水を替えてしばらく置く。
- ⑦ 水1カップと砂糖100gを温めてシロップを作り、冷ましておく。
- ⑧ ⑥の梅の水気を切り、⑦のシロップをかけ、残りの砂糖をふりかけて溶けるまで置く。
- ⑨ 砂糖が溶けたら、鍋を弱火にかけ、アク取り紙かガーゼをかぶせて約30分間煮る。
- ⑩ 冷めたら清潔な密閉容器（浅くて広いもの）に梅を並べ、シロップをひたひたに入れて保存する。

☆銅鍋で作ると梅の青さが残り、きれいな色に仕上がります。
 ☆1～2カ月は冷蔵庫で、それ以上は冷凍庫で保存してください。
 ☆シロップは梅エキスがたっぷり。薄めてジュースやゼリーにしても、炭酸水で割ってもおいしいです。

5月 月 火 水 木 金 土 日

					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
						31

2021 **6月** 令和3年
June

7月 月 火 水 木 金 土 日

					1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11		
12	13	14	15	16	17	18		
19	20	21	22	23	24	25		
26	27	28	29	30	31			

月	火	水	木	金	土	日
	1 赤口	2 先勝	3 友引	4 先負	5 仏滅	6 梅の日 大安
7	8 赤口	9 先勝	10 友引	11 大安	12 赤口	13 先勝
14	15 先負	16 仏滅	17 大安	18 赤口	19 先勝	20 友引
21	22 仏滅	23 大安	24 赤口	25 先勝	26 友引	27 先負
28	29 大安	30 赤口				

梅シノボール



—材料（6個分）—

無塩バター・・・・・・・・・・100g
 もみジソ・・・・・・・・・・15g
 梅シロップ・・・・・・・・・・10mg
 薄力粉・・・・・・・・・・150g
 白すりごま・・・・・・・・・・50g
 粉砂糖・・・・・・・・・・適量

- ① ボールに室温に戻したバターを入れ、泡立て器で柔らかくする。
- ② もみジソは洗い、水気をきって、みじん切りにして①に混ぜる。
- ③ 梅シロップを入れて混ぜる。
- ④ 薄力粉はふるいにかけて、白すりごまを入れてざっくりと混ぜる。
- ⑤ ④の生地を一晩寝かせる。
- ⑥ 2～3cmに丸めてオープン皿に並べ、160℃のオーブンで30分間焼く。
そのままするオープンの中で10分間乾燥させる。
- ⑦ 粗熱が取れたら、砂糖にからませる。

6 月 火 水 木 金 土 日
 1 2 3 4 5 6
 7 8 9 10 11 12 13
 14 15 16 17 18 19 20
 21 22 23 24 25 26 27
 28 29 30

2021 **7月** 令和3年
 July

8 月 火 水 木 金 土 日
 1
 2 3 4 5 6 7 8
 9 10 11 12 13 14 15
 16 17 18 19 20 21 22
 23 24 25 26 27 28 29
 30 31

月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4
			友引	先負	仏滅	大安
5	6	7	8	9	10	11
赤口	先勝	友引	先負	仏滅	赤口	先勝
12	13	14	15	16	17	18
友引	先負	仏滅	大安	赤口	先勝	友引
19	20	21	22 海の日	23 スポーツの日	24	25
先負	仏滅	大安	赤口	先勝	友引	先負
26	27	28	29	30	31	
仏滅	大安	赤口	先勝	友引	先負	



梅ジャムアイスクリーム

—材料—

- ホイップクリーム
- 生クリーム・・・100ml
- 砂糖・・・大さじ1
- 梅ジャム・・・200g
- 牛乳・・・1/2カップ

- ① ホイップクリームを作る。
ボールに生クリームと砂糖を入れる。一回り大きいボールに氷水を入れ冷やしながらか、泡だて器で混ぜる。
- ② ボールに梅ジャム、ホイップクリーム、牛乳を入れ、泡だて器でよく混ぜ、密封容器に入れて冷凍庫で凍らせる。



梅の琥珀かん

—材料—

- 水・・・200～250ml
- 粉寒天・・・4g
- 梅酒・・・200ml
- 砂糖・・・60～80g
- 甘納豆・・・大さじ2～3

- ① 鍋に分量の水と粉寒天を入れ、中火にかけて鍋底を混ぜながら煮溶かし、4～5分間煮る。
- ② ①の寒天液に梅酒を加えて混ぜ、砂糖を加えて4～5分間煮る。
- ③ 火を止め、粗熱をとってから甘納豆を加えて混ぜる。
- ④ ③の寒天液を流し缶（12cm×15cm 程度の大きさ）に注ぎ、冷蔵庫で冷やし固める。

7	月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11	
12	13	14	15	16	17	18	
19	20	21	22	23	24	25	
26	27	28	29	30	31		

2021 8月 令和3年
August

9	月	火	水	木	金	土	日	
				1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12		
13	14	15	16	17	18	19		
20	21	22	23	24	25	26		
27	28	29	30					

月	火	水	木	金	土	日
						1 仏滅
2 大安	3 赤口	4 先勝	5 友引	6 先負	7 仏滅	8 山の日 先勝
9 振替休日 友引	10 先負	11 仏滅	12 大安	13 赤口	14 先勝	15 友引
16 先負	17 仏滅	18 大安	19 赤口	20 先勝	21 友引	22 先負
23 仏滅	24 大安	25	26	27	28	29
30 大安	31 赤口	赤口	先勝	友引	先負	仏滅

梅シロップとミルクのコラボゼリー



☆梅シロップ作りで漬けていた梅を細かく刻んで、クラッシュした梅ゼリーに混ぜて使ってもおいしいです。
 ☆写真の梅ゼリーは、鮮やかな紫色の小梅「パープルクイーン」の梅シロップで作っています。

—材料（4人分）—

ミルクゼリー
 牛乳・・・・・・・・・・・・ 200ml
 砂糖・・・・・・・・・・・・ 20g
 （サトウキビ糖または和三盆でも可）
 粉ゼラチン・・・・・・・・ 5g
 A 水・・・・・・・・・・・・ 30ml

梅ゼリー
 湯・・・・・・・・・・・・ 150ml
 梅シロップ・・・・・・・・ 40ml
 砂糖・・・・・・・・・・・・ 適量
 粉ゼラチン・・・・・・・・ 5g
 B 水・・・・・・・・・・・・ 30ml
 梅シロップの梅（お好みで）・・ 2～3粒

① AとBのゼラチンをそれぞれ水と合わせてふやかしておく。

（ミルクゼリーを作る）

- ② 鍋に牛乳と砂糖を入れて火にかけ、砂糖をよく溶かす。
- ③ ②に①で下処理をしたAを入れて溶かす。
粗熱をとってカップに入れ、冷蔵庫で冷やし固める。

（梅ゼリーを作る）

- ④ 沸騰したお湯に梅シロップを加えて混ぜ、さらに砂糖を加えて混ぜ、①で下処理したBを加えて溶かす。
粗熱を取り、冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑤ 梅ゼリーが固まったらフォークで砕き、ミルクゼリーの上にのせる。

8 月 火 水 木 金 土 日
 1
 2 3 4 5 6 7 8
 9 10 11 12 13 14 15
 16 17 18 19 20 21 22
 23 24 25 26 27 28 29
 30 31

2021 **9月** 令和3年
 September

10 月 火 水 木 金 土 日
 1 2 3
 4 5 6 7 8 9 10
 11 12 13 14 15 16 17
 18 19 20 21 22 23 24
 25 26 27 28 29 30 31

月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
		先勝	友引	先負	仏滅	大安
6	7	8	9	10	11	12
赤口	友引	先負	仏滅	大安	赤口	先勝
13	14	15	16	17	18	19
友引	先負	仏滅	大安	赤口	先勝	友引
20 敬老の日	21	22	23 秋分の日	24	25	26
先負	仏滅	大安	赤口	先勝	友引	先負
27	28	29	30			
仏滅	大安	赤口	先勝			



—材料（6個分）—
 卵・・・・・・・・・・2個
 はちみつ・・・・・・・・大さじ3
 みりん・・・・・・・・大さじ1
 ホットケーキミックス・・100g
 干し梅・・・・・・・・3粒
 あん・・・・・・・・180g

- ① ボールに卵、はちみつ、みりんを入れて混ぜ合わせ、ホットケーキミックスを加えてさらに混ぜる。
- ② フッ素樹脂加工のフライパン、またはホットプレートを熱し、①の生地を流し入れ、直径10cmくらいに広げて両面きつね色になるまで焼く。これを12枚焼く。
- ③ 干し梅は細かく切り、あんと合わせて6等分にし、②ではさむ。

—材料（小16個分）—
 梅シロップ・・・・・・・・大さじ2
 水・・・・・・・・小さじ2
 粉ゼラチン・・・・・・・・5g
 砂糖・・・・・・・・小さじ1
 南高梅ドライフルーツ・・2粒

- ① 耐熱容器に梅シロップ、水、粉ゼラチンを入れ、電子レンジ（500W）で30秒間温める。
- ② 砂糖を入れてよく混ぜる。
- ③ 型に流し、小さく切った南高梅ドライフルーツを真ん中に入れる。
- ④ 冷蔵庫で固まるまで冷やす。

9 月 火 水 木 金 土 日
 1 2 3 4 5
 6 7 8 9 10 11 12
 13 14 15 16 17 18 19
 20 21 22 23 24 25 26
 27 28 29 30

2021 10月 令和3年
 October

11 月 火 水 木 金 土 日
 1 2 3 4 5 6 7
 8 9 10 11 12 13 14
 15 16 17 18 19 20 21
 22 23 24 25 26 27 28
 29 30

月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3
				友引	先負	仏滅
4	5	6	7	8	9	10
大安	赤口	先負	仏滅	大安	赤口	先勝
11	12	13	14	15	16	17
友引	先負	仏滅	大安	赤口	先勝	友引
18	19	20	21	22	23	24
先負	仏滅	大安	赤口	先勝	友引	先負
25	26	27	28	29	30	31
仏滅	大安	赤口	先勝	友引	先負	仏滅

干し梅のシリアル棒



—材料（8本分）—

- レーズン・・・・・・・・・・30g
- ミックスナッツ・・・・・・・・40g
- 干し梅・・・・・・・・・・1粒
- ナイロン袋・・・・・・・・・・1枚
- オートミール・・・・・・・・100g
- 小麦粉・・・・・・・・・・100g
- 砂糖・・・・・・・・・・大さじ3
- 炒りごま・・・・・・・・・・大さじ2
- オリーブ油・・・・・・・・・・大さじ2
- 豆乳・・・・・・・・・・大さじ4
- 干し梅（飾り用）・・・1粒（8等分）

- ① レーズン、ミックスナッツ、干し梅は刻んでおく。
- ② ナイロン袋にオートミール、小麦粉、砂糖を入れ、よく混ぜ合わせる。
- ③ ②に①と炒りごまを加えて混ぜ合わせ、さらにオリーブ油を加えて混ぜる。
- ④ ③に豆乳を少しずつ加え、ひとまとめにする。
- ⑤ ④を1 cm の厚さに成形して袋を切り開き、8等分に切り、飾り用の干し梅をのせる。
- ⑥ 180℃のオーブンで20～25分間焼く。

10 月 火 水 木 金 土 日
 1 2 3
 4 5 6 7 8 9 10
 11 12 13 14 15 16 17
 18 19 20 21 22 23 24
 25 26 27 28 29 30 31

2021 11月 令和3年
 November

12 月 火 水 木 金 土 日
 1 2 3 4 5
 6 7 8 9 10 11 12
 13 14 15 16 17 18 19
 20 21 22 23 24 25 26
 27 28 29 30 31

月	火	水	木	金	土	日
1 大安	2 赤口	3 文化の日 先勝	4 友引	5 仏滅	6 大安	7 赤口
8 先勝	9 友引	10 先負	11 仏滅	12 大安	13 赤口	14 先勝
15 友引	16 先負	17 仏滅	18 大安	19 赤口	20 先勝	21 友引
22 先負	23 勤労感謝の日 仏滅	24 大安	25 赤口	26 先勝	27 友引	28 先負
29 仏滅	30 大安					



はちみつ梅大福

—材料（8個分）—

- はちみつ漬け梅干し（塩分控えめ）・・・2粒
- 白あん（市販品）・・・・・・・・・・160g
- 求肥
- 白玉粉・・・・・・・・・・75g
- 梅シロップ（原液）・・・・・・・・40ml
- 水・・・・・・・・・・80ml
- 片栗粉・・・・・・・・・・適量

- ① はちみつ漬け梅干しをそれぞれ4等分し、8個分作る。
- ② ラップの上に白あん20gを置き、包み丸める。
その上に①のはちみつ漬け梅干し1/4粒をのせ、ラップで包む。これを8個分作る。

求肥を作る

- ③ 耐熱ボールに白玉粉、梅シロップ（原液）、水を入れてよく混ぜる（だまが残らないように泡だて器で混ぜる）。
- ④ ③にラップをして、電子レンジ（600W）で1分間温める。
いったん取り出してゴムベラでよく混ぜる。
- ⑤ さらに電子レンジ（600W）で2分間温め、取り出してゴムベラでこねる。
※柔らかいお餅の状態になります。
※電子レンジにより500Wでもできます。様子を見ながら数秒増やしてください。
- ⑥ バットに多めに片栗粉を敷き、⑤の求肥をバットに広げ、両面に片栗粉をまぶして8等分に切り分ける。
- ⑦ ⑥の求肥で②を包む。
※ポリ手袋をご使用になる場合、求肥がくっつかないように、ポリ手袋にも片栗粉をしっかり付けてください。

☆冷蔵庫で冷やしてもおいしいです。

11	月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6	7
	8	9	10	11	12	13	14
	15	16	17	18	19	20	21
	22	23	24	25	26	27	28
	29	30					

2021 12月 令和3年

December

1	月	火	水	木	金	土	日
						1	2
	3	4	5	6	7	8	9
	10	11	12	13	14	15	16
	17	18	19	20	21	22	23
	24	25	26	27	28	29	30
						31	

月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
			赤口	先勝	友引	大安
6	7	8	9	10	11	12
	先勝	友引	先負	仏滅	大安	赤口
13	14	15	16	17	18	19
	友引	先負	仏滅	大安	赤口	先勝
20	21	22	23	24	25	26
	先負	仏滅	大安	赤口	先勝	友引
27	28	29	30	31		
	仏滅	大安	赤口	先勝	友引	



—材料 (20cm×6cm×7cm) —
 バター・・・・・・・・100g
 砂糖・・・・・・・・100g
 卵・・・・・・・・2個
 はちみつ漬け梅干し・・5～6粒
 (梅酒や梅ジュースの梅でも可)
 梅酒・・・・・・・・大さじ1
 小麦粉・・・・・・・・150g
 ベーキングパウダー・・小さじ1
 梅ジャム・・・・・・・・適宜

- ① バターはクリーム状にして、砂糖を加えて白っぽくなるまで混ぜる。
- ② 卵を少しずつ加え混ぜる。
- ③ 梅干しの種を取り除き、粗くきざんで②に加え、梅酒も加える。
- ④ 小麦粉、ベーキングパウダーを混ぜ、③にふるい入れる。
- ⑤ 型に流し入れ、180℃のオーブンで35分程焼く。
- ⑥ 型から出し、梅ジャムを塗る。

—材料 (約50枚分) —
 バター・・・・・・・・100g
 砂糖・・・・・・・・80g
 卵・・・・・・・・1/2個
 はちみつ漬け梅干し・・3粒
 小麦粉・・・・・・・・200g
 ベーキングパウダー
 ・・小さじ1/3
 ナイロン袋・・・・・・・・2枚
 飾り用干し梅・・・・適宜

- ① バターをクリーム状にして、砂糖を加えて混ぜる。
- ② 卵を混ぜこむ。
- ③ 梅の種を取り除き、細かくきざんで加える。
- ④ 小麦粉、ベーキングパウダーを混ぜてふるい入れ、③に混ぜる。
- ⑤ ナイロン袋それぞれに1/2量ずつ入れ、5mmの厚さにのばし、冷蔵庫でねかす。
- ⑥ 袋を破り型で抜いて、干し梅を飾り、180℃のオーブンで15分程焼く。

12	月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4	5
	6	7	8	9	10	11	12
	13	14	15	16	17	18	19
	20	21	22	23	24	25	26
	27	28	29	30	31		

2022 **1月** 令和4年
 January

2	月	火	水	木	金	土	日	
			1	2	3	4	5	6
	7	8	9	10	11	12	13	
	14	15	16	17	18	19	20	
	21	22	23	24	25	26	27	
	28							

月	火	水	木	金	土	日
					1 元日	2
					先負	仏滅
3	4	5	6	7	8	9
赤口	先勝	友引	先負	仏滅	大安	赤口
10 成人の日	11	12	13	14	15	16
先勝	友引	先負	仏滅	大安	赤口	先勝
17	18	19	20	21	22	23
友引	先負	仏滅	大安	赤口	先勝	友引
24	25	26	27	28	29	30
先負						
31						
仏滅	仏滅	大安	赤口	先勝	友引	先負



梅シロップのフレンチトースト



梅酒とはちみつ梅の生チョコレート

—材料（2人分）—
 梅シロップ・・・大さじ3
 熱湯・・・・・・・・50ml
 バゲット・・・・・・・・2切れ
 粉砂糖・・・・・・・・適宜
 生クリーム・・・・・・・・適宜

- ① 容器に梅シロップと熱湯を入れかき混ぜる。
- ② バゲットを①に入れ、中までゆっくりと浸す。
- ③ フライパンを中火で熱し、②を入れ両面を色よく焼く。
- ④ 器にとって粉砂糖をふり、生クリームで飾る。

—材料—
 ブラックチョコレート
 ・・・・・・・・200g
 生クリーム・・・・・・・・50ml
 梅酒・・・・・・・・大さじ2
 はちみつ漬け梅干し・・・少量
 （ペースト状にしておく）
 ココアパウダー・・・・・・・・適量

- ① チョコレートは適当な大きさに割り、ボールに入れ、湯煎にかけ溶かす。
- ② 生クリームを沸騰する直前まで熱し、①のチョコレートとなめらかになるまで混ぜ合わせる。
- ③ ②に梅酒を加えてよく混ぜ、クッキングシートを敷いた型に流し入れ、冷蔵庫で1時間冷やし固める。
- ④ 食べやすい大きさに切り分け、ペースト状にしたはちみつ漬け梅干しを少量のせ、上からココアパウダーをまぶす。

1	月	火	水	木	金	土	日
						1	2
3	4	5	6	7	8	9	
10	11	12	13	14	15	16	
17	18	19	20	21	22	23	
24	25	26	27	28	29	30	
31							

2022 **2月** 令和4年
 February

3	月	火	水	木	金	土	日	
			1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13		
14	15	16	17	18	19	20		
21	22	23	24	25	26	27		
28	29	30	31					

月	火	水	木	金	土	日	
	1	2	3	4	5	6	
		先勝	友引	先負	仏滅	大安	赤口
7	8	9	10	11 建国記念の日	12	13	
	先勝	友引	先負	仏滅	大安	赤口	先勝
14	15	16	17	18	19	20	
	友引	先負	仏滅	大安	赤口	先勝	友引
21	22	23 天皇誕生日	24	25	26	27	
	先負	仏滅	大安	赤口	先勝	友引	先負
28							
	仏滅						

梅スプレッド



—材料（8個分）—

- 梅干し（白干し）・・・・・・・・ 1粒
- ナッツ類・・・・・・・・・・ 40g
- グラニュー糖・・・・・・・・・・ 40g
- メープルシロップ・・・・・・・・ 50g
- 水・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ2
- クラッカーなど・・・・・・・・ 8枚

- ① 梅干しは種を取り除き、ナッツ類はフライパンで軽く炒る。
- ② ①の梅干しとナッツ類は、フードプロセッサー（またはすり鉢）で粗くすりつぶす。
- ③ 鍋にグラニュー糖、メープルシロップ、水を入れて中火にかける。焦がさないようにかき混ぜながら、キャラメル色になるまで煮つめる。
- ④ ③に②を加えて混ぜ合わせ、火を止める。
- ⑤ 器（瓶など）に入れて冷ます。
- ⑥ お好みのクラッカーなどに広げる。

☆クリームチーズを混ぜ合わせたり、上にトッピングしたりしてもおいしいです。

2月 月 火 水 木 金 土 日

	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28						

2022 3月 令和4年

March

4月 月 火 水 木 金 土 日

					1	2	3
4	5	6	7	8	9	10	
11	12	13	14	15	16	17	
18	19	20	21	22	23	24	
25	26	27	28	29	30		

月	火	水	木	金	土	日
	1 大安	2 赤口	3 友引	4 先負	5 仏滅	6 大安
7 赤口	8 先勝	9 友引	10 先負	11 仏滅	12 大安	13 赤口
14 先勝	15 友引	16 先負	17 仏滅	18 大安	19 赤口	20 先勝
21 春分の日 友引	22 先負	23 仏滅	24 大安	25 赤口	26 先勝	27 友引
28 先負	29 仏滅	30 大安	31 赤口			