



しびれる辛さに  
梅干しの酸味が相性抜群

**POINT**

梅干しはスープに溶かしながら食べるのがおすすめ。辛さは豆板醤の量で調整しましょう。

**レシピ 2 梅麻辣鍋**

材料(2~3人分) 1人分157kcal(具材を除く)

《スープ》

- 長ねぎ(青い部分)……1本分
- にんにく・しょうが…各1片
- ごま油……………大さじ3
- A** 花椒(ホール)…小さじ1
- 豆板醤……………小さじ1
- 赤唐辛子……………2本

- 水……………3カップ
- B** 梅干し(塩分7%)……2個
- しょうゆ……………大さじ2
- 甜麵醬……………大さじ1
- 鶏がらスープの素…小さじ2
- 八角……………1個
- 黒きくらげ(乾燥)……6g

《具材》お好みの肉、魚、豆腐、野菜、きのこ、春雨など

作り方 調理時間:15分(具材の煮込み時間は除く)

【準備】黒きくらげは水につけてもどし、石づきをとる。

- ① 長ねぎ(青い部分)は5cmくらいに切る。
- ② にんにく、しょうがはみじん切りにする。
- ③ 鍋に**A**と①を入れて熱し、弱火で香りがでるまでゆっくり炒める。
- ④ **B**を入れ、強めの中火にして沸とうさせ、しっかりと煮立たせる。
- ⑤ お好みの具材を食べやすい大きさに切る。
- ⑥ スープに具材を入れ、煮込みながらいいただく。  
最後のしめにお好みで麺類を入れても。



梅の果実感がたまらない  
甘酸っぱい新感覚デザート

**レシピ 7 梅ヨーグルトバーク**

材料(作りやすい分量) 全量571kcal

- 水切りヨーグルト……200g
- はちみつ……………50g
- 《トッピング》
- はちみつ梅(塩分4%)……2個
- 冷凍マンゴー……………適量
- キウイフルーツ……………適量
- ココアビスケット………適量

【水切りヨーグルトの作り方】

プレーンヨーグルト1パック(400g)を厚手のペーパーを敷いたざるにのせ、冷蔵庫で一晩ほど水切りすると約200gになります。できあがり足りない場合は、水切りした水分(ホエー)で調整しましょう。

作り方 調理時間:15分(冷やす時間を除く)

- ① 水切りヨーグルトにはちみつを加え、よく混ぜる。クッキングシートを敷いたバット(21×15cm程度)に流し入れる。
- ② 梅干しは種をとり、小さく切る。冷凍マンゴー、キウイフルーツ、ビスケットは飾りやすい大きさにする。
- ③ ①の上に②のせ、少し押し込む。冷蔵庫で3時間以上冷やし固める。食べやすい大きさに切る。

紀州田辺うめ振興協議会 ベターホームのお料理教室

お問合わせ / 紀州田辺うめ振興協議会 [田辺市・JAわかやま紀南地域本部]

田辺市梅振興室内 TEL: 0739-26-9959

レシピ監修 / ベターホームのお料理教室 www.betterhome.jp

おうちで楽しむ  
かんたん 梅干し  
レシピ

シンプルなのに奥深い。  
調味料としても大活躍の  
梅干し活用レシピをご紹介します。



梅×アボカドの  
ふわっとクリーミースープ

**レシピ 1 冷製梅豆乳スープパスタ**

材料(2人分) 1人分414kcal

- スパゲティ……………100g
- 梅干し(塩分7%)……2~3個
- アボカド……………1個
- 豆乳……………300ml
- めんつゆ(3倍濃縮)…大さじ1/2
- 刻みのり……………適量
- オリーブオイル……………適量

作り方 調理時間:15分(スパゲティのゆで時間を除く)

- ① 種をとった梅干しとアボカドは飾り用に少量とりおき、きざむ。
- ② 豆乳、梅干し、アボカドをミキサーにかける。果肉が細かくなり全体が泡立つまで合わせ、めんつゆを加える。
- ③ 鍋に湯をわかし、塩(分量外)を加え、スパゲティは表示時間を目安にゆでる。冷水で洗い、水気を取り、オリーブオイルを合わせておく。
- ④ ②とスパゲティを合わせ、お皿に盛りつける。飾り用のアボカドと梅干し、お好みで刻みのりをのせる。オリーブオイルをかける。

**POINT**

めんつゆは濃縮タイプやアボカドの大きさに合わせて味をみながら調整しましょう。

