



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。



少ない調味料で完成
さっぱり満足ごはん

レシピ 3 梅塩麻婆豆腐丼

材料(2人分) 1人分545kcal

豆腐(きぬ)	300g	水	150ml
豚ひき肉	100g	鶏がらスープの素	小さじ1/2
にんにく・しょうが	各5g	梅干し(塩分7%)	2個
にら	20g	かたくり粉	小さじ1
油	小さじ1	水	小さじ2
豆板醤	小さじ1/2	温かいごはん	300~400g

作り方 調理時間:20分

- 豆腐は1.5cm角に切る。
POINT 豆腐は水切り不要なので手軽に作れます。
- にんにく、しょうがはみじん切り、にらは2cmに切る。
- 梅干しは種をとり、粗くきざむ。Aは合わせる。
- フライパンに油を温め、ひき肉、にんにく、しょうがを炒める。肉の色が変わったら豆板醤を入れて炒める。
POINT 辛さは豆板醤の量で調整しましょう。
- 水、スープの素、梅干しを入れる。煮立ったら豆腐を加え、1~2分煮る。にらを加えてさっと煮る。Aでとろみをつける。
- 器に温かいごはんを盛り、5をかける。



フライに梅干し
食べ応え抜群メニュー

レシピ 4 フィッシュフライの梅タルタルソースがけ

材料(2人分) 1人分589kcal

白身魚(たい・たらなど)	2切(約200g)	《梅タルタルソース》	
梅干し(塩分7%)	1個	ゆで卵	1個
こしょう	少々	たまねぎ	20g
薄力粉	大さじ3	きゅうり	1/4本
水	大さじ2・1/2	塩	小さじ1/4
パン粉	30g	梅干し(塩分7%)	1個
揚げ油	適量	マヨネーズ	大さじ2

作り方 調理時間:30分

- 《フィッシュフライ》
- 白身魚は骨があればとり、1切を3つに切る。こしょうをふる。梅干しを包丁でたたき、両面に塗る。
 - ボールにAを混ぜ合わせる。①をくぐらせ、パン粉をつける。
 - 揚げ油を170℃に温め、3~4分揚げる。
- 《梅タルタルソース》
- たまねぎはみじん切り、きゅうりは3mm角に切る。塩をして5分おき、水気をしぼる。
 - 梅干しは種をとり、粗くきざむ。
 - ボールにゆで卵を入れ、つぶす。④、⑤、マヨネーズを入れてよく混ぜる。
 - 皿にフィッシュフライを盛り、タルタルソースをかける。

レシピ 5 梅つくね

材料(2人分) 1人分295kcal

鶏ひき肉	200g
ひじき(乾燥)	3g
長ねぎ	30g
梅干し(塩分7%)	2個
おろししょうが	5g
卵	1/2個
かたくり粉	大さじ1・1/2
油	大さじ1



調味料は梅干しだけ!
お弁当にもピッタリおかず

作り方 調理時間:20分(ひじきをもどす時間は除く)

- 【準備】ひじきをたっぷりの水につけてもどし(15~20分)、水気をよくきる。
- 長ねぎはみじん切りにする。梅干しは種をとる。
 - 鶏ひき肉に梅干しをくずしながらもみこむ。
 - ひじき、長ねぎ、卵、おろししょうがに加え、粘りが出るまでよく混ぜる。最後にかたくり粉を混ぜる。6等分にし、丸く形をととのえる。
 - フライパンに油と③を入れて中火にする。焼き色が付いたら裏返し、ふたをして5分焼く。

レシピ 6 長いもの梅ポテトサラダ



シャキホク食感がクセになる

材料(2人分) 1人分127kcal

長いも	250g
しそ	2枚
梅干し(塩分7%)	2個
マヨネーズ	大さじ1
いりごま(白)	適量

作り方 調理時間:15分

- 長いもは皮をむき輪切りにする。電子レンジで約5~6分加熱し、熱いうちに粗くつぶす。
- しそはせん切りにし、水にさらして水気をきる。飾り用に少しとり置く。梅干しは種をとり、小さく切る。
- 梅干しと長いもをあえ、粗熱をとる。マヨネーズとしそを加え、合わせる。
- 器に盛り、いりごまとしそをのせる。