

梅干し料理

梅干し料理でパワーアップ!

梅干しには血液を浄化しサラサラにする働きがあり、また梅干しに含まれるクエン酸は疲労回復の効果があることが知られています。梅干しは毎日食べることが肝心。そこで、料理の味付けに使えばもっとおいしく効果的に摂取することができます。とくに蒸し暑い季節は食欲も減退気味。さっぱりとした梅味を利かせて食欲アップさせませんか？

梅ささみサンド



材料(4人分)

鶏ささみ…6本	卵…1個
梅干し(たたいた梅肉)…4個分	冷水…20g
青ジソ…6枚	揚げ油…150cc
薄力粉…1カップ	

作り方

- (1) 鶏ささみを薄く縦に開き、たたき伸ばす。
- (2) ささみに梅肉を塗りシソをはさんで横2つ折りにし、楊枝で留める。
- (3) 薄力粉、溶き卵、冷水を合わせて衣をつくる。
- (4) 揚げ油を170℃くらいに熱し、鶏肉に衣をつけ3分ほど揚げる。
- (5) 楊枝を抜いて、半分に切り盛り付ける。

〈ポイント〉

少し低めの温度でじっくり揚げると衣のカラツとした感じが長持ちします。盛付けに塩を添えてどうぞ。

梅肉onナス



材料(4人分)

ナス…4個(長ナスの場合2個)	青ジソ…8枚
梅肉…1~2個	大根おろし…適宜
削り節…1パック	サラダ油…適宜

タ	だし…大さじ5	しょうゆ…大さじ1
レ	みりん…大さじ1	砂糖…少々

作り方

- (1) 梅肉ペーストを作る。梅干しは種を取って包丁でたたき、削り節を加えて混ぜ、ボウルに入れて酒、しょうゆを混ぜ合わせる。
- (2) ナスはへたを取って縦2つに切り、皮に格子の切り込みを入れる。水に5分ほど放してアクを抜く。
- (3) ナスの水気をふき取って170~180℃で3分ほど揚げる。
- (4) ナスを横2つに切って梅肉ペーストを平らな面に塗る。
- (5) ナスの上にあわせたタレを回し入れ、大根おろし・削り節を盛り付ける。

〈ポイント〉

油料理に梅干しを合わせるとサッパリして食がすすみます。

いわしの梅煮



材料(4人分)

いわし…1尾	梅干し…2個	しょうが…1片	
煮	酒…50cc	みりん…50cc	しょうゆ…50cc
汁	だし…150cc	砂糖…少々	

作り方

- (1) いわしは頭を落とす。腹に縦の切り目を入れ手開きにして内臓をかき出し、水洗いして水気を取る。
- (2) 梅干しは種を取って大きくちぎっておく。
- (3) 煮汁、しょうがを入れて一煮立ちさせたらいわしを並べ入れて煮汁をすくいかける。
- (4) 梅干しを加えて落とし蓋をし中火で2、3分煮る。

〈ポイント〉

梅干しのおかげで、気になるいわしのにおいが消え、お酒の肴にもピッタリです。