

まいにち元気

日本一の梅の里みなべ町から

31日の梅レシピ!

Everyday Ume Cooking

和歌山サイコー!!
みんないそいそ

はいじめに

このレシピ本は、梅の産地である、和歌山県中部に位置するみなべ町の梅農家のグループが制作いたしました。約1300軒ある梅農家から、いくつかのグループが結成され、今回は地元の南部高校を含めて7グループが試行錯誤のうえ、みなさまの健康に役立ち、ご家庭で手軽に作ることのできる、おいしい梅料理を考えました。

梅には、身体に良いさまざまな成分があります。

疲れをとったり、食中毒やインフルエンザ感染を予防したり、血液中の脂質を減らしたり、

血圧や血糖値の上昇を抑えたりする成分が含まれています。

そんな多くの効果を持つ梅を、

塩、しょう油、味噌などの調味料に代用して、

毎日取り入れられる梅レシピを1カ月31日分掲載しています。

また本書制作にあたり、

フードスタイリストの飯島奈美さんのお力添えを頂きました。

紀州みなべの梅のおいしさ、効果を知り、

オリジナルの梅酢までプロデュースするなど、

みなべ町を応援してくれている飯島さんが本書を監修してください、

さらに発行にあたりオリジナルレシピも制作してくださいました。

ぜひ、みなさまのご家庭で、このレシピをひとつずつ作って頂き、

ご家族の健康に役立つことができましたら幸いです。

31日の梅レシピ制作委員会

飯島奈美さんのご紹介

フードスタイリスト。

テレビCM、広告を中心に、

映画、TVドラマにて活動中。

主な仕事に、映画「かもめ食堂」「海街diary」

ドラマ「さきそらした」「深夜食堂」など。

飯島奈美、プロデュースの梅酢「紀州の、うめ酢」、梅酢レシピ本「難のがれレシピ」を発売。



特集

31	サンドイッチと梅ヨーグルト	48
30	チキンマカロニグラタン	46
29	いろいろフライ	44
28	太刀魚の湯上げ	42
27	梅じゃこ炊き込みごはん	41
26	梅酢スーラーうどん	40
25	梅干し入りお好み焼き	38
24	ポテトサラダ	36
23	梅肉入りカレー	35
22	揚げ出し豆腐の梅あんかけ	34
21	蒸し鍋(梅ぼん酢)	32
20	茶碗蒸し	30
19	鯛のあら煮と十五穀米おにぎりの祝い膳	29
18	梅ピラフとなすの揚げびたし	28
17	梅スイートソースの生春巻き	26

Everyday Ume recipe 31

はじめに	2
1 豚どんぶり	6
2 ビーンズサラダ	7
3 梅酢からあげ	8
4 卵焼きと梅ごはんのお弁当	9
5 豚ロースの梅トマトソース	10
6 トマトとモツアレラ	11
7 梅酢カルボナーラ	12
8 大根なます	14
9 豚の梅酢しょうが焼き	15
10 白玉梅おやき	16
11 梅酢ナゲット	17
12 豆腐鶏団子のおんかけ煮	18
13 あじの梅揚げ	20
14 梅そうめん	21
15 切り干し大根の梅煮	22
16 まぐろ丼ともやしの梅炒め	23

本書で使っている調味料について

- ・本書では、「たたいた梅」と「ちぎった梅」「まるごと使う梅」でレシピを作っています。
- ・梅干しは塩分20%の白干梅(減塩や味つけてない、塩だけで漬けた梅干し)を使用しています。
- ・梅干しは2Lサイズを使用しています。2Lサイズは1個14g〜18gのものです。
- ・「たたいた梅」は、「包丁でたたいてペーパースト状にしたもの」です。
- ・「梅酢」とは、梅干しを作る過程で出来るものです。「梅」と「塩」を交互に容器にいれると2週間程度で「梅」が液体の中に浸った状態になります。この液体が「梅酢」です。決して水などは加えておらず、「梅」から出てくる栄養素たっぷり

のエキスです。(塩分は約20%)
 ・しょう油は、基本は濃口しょう油を使用しています。これ以外のものを使う際には補足説明しています。
 ・だし汁は、基本はかつおと昆布のだし汁のことです。それ以外の場合は補足説明しています。



Une recipe

2

ビーンズサラダ

作り置きして、ちょこちょこ使えるよー。



材料 4人分

ミックスビーンズ…150g
 セロリ…1本
 黄パプリカ…1個
 ハチミツ…大さじ2
 たいた梅…大さじ1と1/2
 乾燥ハーブ…適量
 (オレガノやお好みのものを使ってください)
 オリーブオイル…大さじ1

- 1 セロリは筋をとり、1cmのさいの目切りにする。
- 2 黄パプリカはヘタの部分にフォークを刺して、直火であぶり、氷水の中で皮をむき、種をとり、1cm角に切る。
- 3 ポリ袋にオリーブオイル、ハチミツ、たいた梅、ハーブを入れて混ぜ、ミックスビーンズ、セロリ、黄パプリカを入れて20分ほど味をなじませる。

(和歌山県立南部高等学校)

Une recipe

1

豚どんぶり

忙しい日に、一品でごちそう!お助けどんぶり。



材料 2人分

豚肩ロースのスライス…150g
 玉ねぎ…1/2個
 ご飯…360g(丼2杯分)
 ねぎ…2~3本
 たいた梅…小さじ2
 砂糖…大さじ1/2
 しょう油…大さじ1
 酒…大さじ1と1/2
 みりん…大さじ1と1/2
 片栗粉…大さじ1/4
 サラダ油…少々

- 1 豚肉は食べやすい大きさに切り片栗粉をふる。
- 2 玉ねぎはくし切りにする。ねぎは斜め切りにする。
- 3 フライパンに薄く油をひいて、玉ねぎを炒める。
- 4 ③に①の肉を広げて入れて焼き、砂糖を加えて炒める。
- 5 豚肉に火が通ってきたら、しょう油、酒、みりん、たいた梅を加えて炒め合わせ、仕上げにねぎを入れて混ぜる。
- 6 ご飯の上に盛り付ける。

(農業振興協議会)

卵焼きと梅ごはんのお弁当



④ 卵焼き ④ 甘みと梅の塩味がちょうどいい卵焼き。

材料 2人分

- 卵… 3個
- 砂糖… 大さじ1
- たたいた梅… 小さじ1
- サラダ油… 適量

- 1 卵をボウルに割り入れ、砂糖、たたいた梅を加えて、混ぜる。
- 2 中火で熱した卵焼き器に、油を多めにひき、卵液の半量を注ぎ、大きく混ぜる。奥から手前にたたみ、奥へ移動する。
- 3 手前に油をひき、卵液の残りの半量を流し入れ、卵焼きの下にも卵液を流して、奥から手前に巻く。

(JA紀州梅愛隊)

④ 梅ごはん ④ 昆布と梅の風味がふんわりやさしい。

材料 4人分

- 米… 2合
- 水… 適量
- 梅干し… 2個
- 昆布… 1枚(5cm角)

- 1 米は研ぎ、ザルにあげる。
- 2 水は炊飯器のメモリに合わせ、ちぎった梅干しと種、昆布を入れて炊く。
- 3 炊き上がったら梅干しの種と昆布をとり、混ぜ合わせる。

(梅料理研究会)

梅酢からあげ

おっ、いつものからあげとちょっと違うね、いいね!



材料 2人分

- 鶏もも肉… 300g
- 梅酢… 大さじ3
- 片栗粉… 大さじ3
- 揚げ油… 適量

- 1 鶏もも肉を一口大に切る。
- 2 ①と梅酢をポリ袋に入れ、空気を抜いて口を閉じ、軽く揉んでから1~2分おいておく。
- 3 ②の水分を軽く切って片栗粉をまぶし、170~180℃の油で揚げる。

(農業振興協議会)

Iijima's onepoint!

梅酢を入れない場合は、たたいた梅を小さじ2~2と1/2で作ってみてくださいね。

Une recipe

6

トマトとモッツァレラ

香りも効能も、梅酢でアップ!



材料 2~3人分

トマト…1個
モッツァレラ…1個
青じそ…3~4枚
梅酢…大さじ1/2~1
オリーブオイル
…大さじ1と1/2~2

- 1 トマト、モッツァレラは食べやすい大きさに切る。
- 2 器にトマト、モッツァレラ、青じそをちぎりながら盛り付ける。
- 3 全体に梅酢、オリーブオイルをまわしかける。お好みでこしょうをかけても。

Lijima's onepoint!

トマトを、桃や柿など季節のフルーツにしても。

Une recipe

5

豚ロースの梅トマトソース

我家の定番メニューに加えてね。



材料 4人分

豚ロース(トンカツ用)…4枚
トマトジュース…大さじ3
ケチャップ…大さじ3
たたいた梅…小さじ2~3
酒…大さじ3
水…大さじ3
砂糖…小さじ1
玉ねぎ…1/4個
塩…少々
こしょう…少々
片栗粉…適量
サラダ油…適量

- 1 豚ロースを5等分し、塩、こしょうをする。玉ねぎは繊維に沿って細切りにする。
- 2 ①の豚ロースに片栗粉を薄くまぶす。熱したフライパンに油をひき、中火で3分ほど焼いて、別の皿に取り出す。
- 3 同じフライパンで(余分な油はキッチンペーパーで拭き)、玉ねぎを炒める。
- 4 ③に、トマトジュース、ケチャップ、たたいた梅、酒、水、砂糖を入れ、弱めの中火で3~4分煮詰める。
- 5 豚ロースを戻し入れ、ソースを絡め、器に盛る。お好みでクレソンを添える。

(農業振興協議会)

Lijima's onepoint!

トマトジュースの代わりに、おろしたトマトでもおいしいですよ。



Une recipe

7

梅酢カルボナーラ

おもくない、さっぱりしたカルボナーラに。

材料 2人分

パスタ…180g

水…2ℓ

塩…20g

オリーブオイル…大さじ2

にんにく…1かけ

酒…大さじ1

パスタの茹で汁…大さじ1

厚切りベーコン…50g

エリンギ…1パック

ソース

生クリーム…100cc

粉チーズ

…大さじ2～2と1/2

卵…2個

梅酢…大さじ1

こしょう…少々

粗挽きこしょう…適量

1 沸騰させた湯に塩を入れ、パスタをパッケージの表示よりも1分短く茹でる。

2 エリンギを食べやすくスライスする。ベーコンを1cm幅の短冊に切る。

3 ボウルにソースの材料を混ぜ合わせる。

4 フライパンに、オリーブオイルとスライスしたにんにくを入れて火にかけ、香りが立ってきたらベーコンとエリンギを加え炒める。茹で汁と酒を入れ、火を止める。茹で上がったパスタを入れる。

5 ③のソースを④に加えて混ぜ合わせる。

6 お好みで、粗挽きこしょうをふる。

(ブルームキッチン)

9

豚の梅酢しょうが焼き

定番メニューにも、梅をプラス!



材料 2~3人分

豚肩ロースのスライス…300g

玉ねぎ…1/2個

A | 酒…大さじ2

梅酢…大さじ1

薄口しょう油…大さじ1

みりん…大さじ1

おろししょうが…大さじ1/2

砂糖(お好みで)…小さじ1/2

サラダ油…適量

1 玉ねぎはくし形に切る。

2 フライパンに油をひき、中火で熱し、玉ねぎを加えて炒める。少し透明感がでてきたら、豚肉を広げながら加えて焼く。

3 混ぜ合わせたAを②に加え、絡める。煮詰め具合はお好みで。

4 器に盛り、せん切りキャベツなどを添える。

8

大根なます

いつも食卓にあったら嬉しいナ。



材料 4人分

大根…300g

人参…70g

塩…少々

青じそ…3枚

A | たいた梅…小さじ2

酢…大さじ3

砂糖…大さじ1と1/2

1 大根、人参はせん切りにし、塩を少々ふりかけて混ぜる。

2 Aを混ぜ合わせておく。

3 青じそをせん切りにする。

4 軽く水分を絞った①と②をなじませる。盛り付ける前に③を混ぜる。

(南部川生活研究グループ)

Iijima's onepoint!

梅酢がない場合は、たいた梅を小さじ1で代用しても。

Uma recipe

11

梅酢ナゲット

むね肉がやわらかく、衣サクサクッ。



材料 2人分

鶏むね肉…300g
天ぷら粉…100g
水…約150cc
梅酢…大さじ3
揚げ油…適量

- 1 ボウルに天ぷら粉、水を入れて混ぜる。
- 2 鶏むね肉の皮をとり、1.5cm厚位の食べやすい大きさに切る。
- 3 ポリ袋に②と梅酢を入れ、空気を抜いて口を閉じ、3分浸す。少し揉むと味がなじむ。
- 4 ③の水気を切る。天ぷら粉(分量外)を軽くまぶす。
- 5 ①に④を入れ、衣を絡ませ、165~170℃の油で揚げる。

(プラムkitchen)

ijima's onepoint!

揚げる前に鶏肉を30分くらい常温に出しておくと火が通りやすいです。ぶどう山椒をかけてもおいしいですよ。

Uma recipe

10

白玉梅おやき

実は、さつまいもが入ってるんです!



材料 4枚分

白玉粉…70g
薄力粉…30g
水…80cc
あんこ…100g
蒸しさつまいも
…5mmスライス4枚
たたいた梅…小さじ1

- 1 白玉粉と薄力粉をボウルに入れ、水を少しずつ入れながらこねる。(耳たぶのかたさ目安)
- 2 たいた梅とあんこを混ぜる。
- 3 ①を4等分して手のひらに広げて、②とさつまいもを包む。
- 4 中火で温めたフライパンに③を並べ、水50cc(分量外)を入れてフタをし、水分が無くなったら両面こんがり焼き目がつくまで焼く。



Uma recipe

12

豆腐鶏団子のおんかけ煮

普段づかいにも、おもてなしにも。

材料 4人分

鶏ひき肉…100g
木綿豆腐…1丁(300g)
ニラ…30g
人参…50g
しめじ 又は しいたけ…50g
たたいた梅…大さじ1と1/2
小ねぎ…適量
揚げ油…適量

A 砂糖…小さじ1
しょう油…小さじ1
ごま油…小さじ1/2
片栗粉…大さじ2
B だし汁…2カップ
砂糖…小さじ1
みりん…小さじ2
しょう油…小さじ2
たたいた梅…小さじ1
片栗粉…大さじ1

- 1 野菜をみじん切りにする。
- 2 豆腐は水切りしておく。
- 3 ボウルに鶏ひき肉、野菜、豆腐、たたいた梅、Aを入れて混ぜる。16等分にして丸め、約160℃の油で火が通るまで約3分ほど揚げる。
- 4 あんを作る。Bを小鍋にすべて入れ、混ぜながら火にかけ、とろみがついたら、揚げた団子を入れて絡める。
- 5 器に盛り、小ねぎを散らす。

(受領梅遊びグループ)

iijima's onepoint!

鶏団子だけでもとってもおいしいですよ。
人参は下茹でするかレンジで火を通して。

梅そうめん

疲労回復効果バツグンの梅で、ツルツルが止まらないー。



材料 4人分

そうめん… 6束
梅干し… 2個
めんつゆ… 400cc
小ねぎ… 適量
きゅうり… 1本
青じそ… 5枚
卵… 2個
梅酢… 少々
サラダ油… 少々

- 1 溶いた卵に梅酢を加えて混ぜる。熱したフライパンに油をひき、薄焼き卵を作る。冷めたらせん切りにする。きゅうり、青じそもせん切りにする。
- 2 たっぶりの水に、梅干しを入れてそうめんを茹で、氷水で締める。
- 3 めんつゆに、②で入れた梅干しをほぐし入れる。お好みで小口切りした小ねぎも入れる。
- 4 ②のそうめんを皿に盛り、薄焼き卵、きゅうり、青じそをそうめんの上に盛り付ける。

(南部川生活研究グループ)

Iijima's onepoint!

めんつゆに、おろしたトマトを加えてもおいしいですよ。

あじの梅揚げ

おかずにも、おつまみにもなるね。



材料 4人分

あじ又はいわし… 6匹
青じそ… 12枚
たたいた梅… 大さじ1と1/2
ハチミツ… 大さじ1/2
片栗粉… 適量
爪楊枝… 12本
卵白… 1個分
揚げ油… 適量

- 1 あじは頭と内臓をとり、3枚におろす。ぜいごもとる。
- 2 身の部分に、たたいた梅とハチミツを混ぜたものをのせ、青じそをおいて、頭の方から巻いて、爪楊枝で止める。
- 3 片栗粉をまぶし、溶いた卵白を絡め、中温でカラッと揚げる。

(梅料理研究会)

Iijima's onepoint!

あじは肉厚すぎると巻ききれません。

まぐろ丼ともやしの梅炒め



● まぐろ丼 ● みんなが喜ぶごちそうにも、梅を加えて。

材料 2人分

まぐろ赤身…200g しょう油…大さじ1
 ご飯 …360g (丼2杯分) たいた梅…大さじ1
 もみ海苔…適量 酒…大さじ1と1/2
 青じそ…2枚 みりん…大さじ1と1/2

- 1 酒、みりんを一煮立ちさせ、冷めたらしょう油、たいた梅を合わせる。
- 2 ①に食べやすく切ったまぐろを5分浸す。
- 3 丼にご飯を盛り、海苔、まぐろ、タレをかけ、刻んだ青じそをのせる。

● もやしの梅炒め ● もやしレシピは色々あると助かる！

材料 2人分

もやし…1袋 砂糖…小さじ1
 たいた梅…小さじ2 みりん…小さじ1
 味噌…小さじ2 ごま油…適量

- 1 たいた梅、味噌、砂糖、みりんを混ぜる。
- 2 フライパンにごま油をひいて、もやしを炒める。
- 3 もやしが生んじりしてきたら、①を入れて味付けする。

(受領梅遊びグループ)

切り干し大根の梅煮

ふるさとの味に。夏場は冷やしても美味。



材料 2人分

切り干し大根…50g
 昆布…5～6cm
 人参…5cm
 油揚げ…1枚
 だし汁(かつお)…250～350cc
 みりん…大さじ1～2
 しょう油…少々
 梅干し…2個

- 1 切り干し大根は、さっと洗って600ccの水でだし昆布も入れてもどす。
- 2 人参、油揚げ、もどした昆布をせん切りにする。
- 3 鍋に切り干し大根、もどし汁、切った昆布を入れ、火にかける。煮立ったらだし汁を加え、5分ほど煮る。梅干しをちぎって入れ、種も入れる。人参、油揚げも加え、落しぶたをし中火で10～15分くらい煮る。
- 4 煮あがったら、味をみて、みりん、お好みでしょう油も入れ、ひと煮立ちさせて仕上げる。

(梅料理研究会)

Iijima's one point!

かぼちゃやひじきを煮る時に梅干しを入れて作るのもおすすめですよ。



Uma recipe

17

梅スイートソースの生春巻き

スイートチリと梅が好相性。

材料 4人分

ライスペーパー…10枚

ソース | スイートチリソース…大さじ4

ソ | 水…大さじ1

ス | たいた梅…大さじ1/2

具 | レタス…5枚

人参…1/2本

きゅうり…1本

大根…5cm

パプリカ…1個

青じそ…5枚

鶏ささみ…2本

1 野菜をせん切りにする。青じそは半分に切る。

2 鶏ささみは塩茹でし、ほぐしておく。

3 ライスペーパーは具を巻く直前に、水を張った大きめのボウルに1枚ずつ入れて引き上げ、ぬらして絞ったペーパータオルに1枚ずつはさんで重ねる。

4 まな板に、もどしたライスペーパーをのせ、具を並べライスペーパーにのせて、下をおり、左右をおり、下から巻く。

5 ソースを作る。スイートチリソースにたいた梅と水を入れて混ぜる。

(プラムkitchen)

iiijima's onepoint!

お好みでサラダえびを入れても。



Uma recipe

18

梅ピラフとなすの揚げびたし

● 梅ピラフ ● ツナでコクが出ていて、子ども達も喜びそう。

材料 4人分

米…3合
水…適量
酒…大さじ1
たたいた梅…大さじ1と1/2
こしょう…少々
ブイヨン…1ケ
ツナ缶…1缶(大)
玉ねぎ…1/2玉
人参…1/2本
しめじ…1パック
ピーマン…1~2個
コーン(粒)…小1缶(55g)

- 1 米を研ぎ、ザルに入れて水気を切っておく。
- 2 人参、玉ねぎ、しめじを5mm角に切る。
- 3 ピーマンは細かいみじん切りにし、別にとっておく。
- 4 フライパンにツナ缶の油を入れ、玉ねぎ、人参、しめじ、コーンを炒める。
- 5 炊飯器に、①とたたいた梅と刻んだブイヨン、酒を入れ、水を3合のメモリまで加えてざっと混ぜ、④と残りのツナ、こしょうを加えて炊く。
- 6 炊き上がったら、ピーマンを入れ、混ぜる。

(プラムkitchen)

● なすの揚げびたし ● 冷蔵庫で冷やすと、さっぱりしてグー。

材料 4人分

なす…4本
A | だし汁…200cc
| 梅酢…大さじ1と1/2
| しょう油…大さじ1と1/2
梅干し…1個
青じそ…4枚
揚げ油…適量

- 1 Aの材料を合わせ、梅干しをちぎって入れる。
- 2 なすは、たて半分に切り、皮に切れ目を入れてから横半分に切る。
- 3 約170℃の油で色よく素揚げし、油をペーパーなどで切って①の汁に浸す。
- 4 2~3時間浸し味がなじんだら器に盛り、せん切りの青じそを飾る。

(JA紀州梅愛隊)

茶碗蒸し

あったかいのもいいし、冷やしてもさっぱりと。



材料 2人分

だし汁…150～160cc
卵…1個
鶏ささみ…30g
しょう油…小さじ1/3
しいたけ…1/2枚
みつ葉…適量
梅干し…ちぎった梅3g×2
たたいた梅…小さじ1

- 1 だし汁に溶いた卵を入れ、たたいた梅も加えて、よく混ぜる。
- 2 鶏ささみはそぎ切りにし、しょう油をまぶし、器に入れ、スライスしたいたけも入れ、①の卵液を加えて蓋をする。(蓋が無ければアルミホイルでもOK)。
- 3 沸騰した蒸し器に、②を入れ、5分強火で蒸し、表面にちぎった梅干し、みつ葉をのせ、弱火で10分蒸し、火を止めて1～2分そのままおいておく。

(JA紀州梅愛隊)

Iijima's onepoint!

その他お好みでかまぼこ、人参などを入れても。

鯛のあら煮と 十五穀米おにぎりのお祝い膳



④ 鯛のあら煮 ④ シンプルな和食にも、梅だからマッチする。

材料 2～3人分

鯛のあら	A	水…500cc
…300～400g		梅酢…大さじ3
大根…5cm		砂糖…大さじ1
梅干し…1個		昆布…1枚(5cm角)

- 1 鯛のあらは熱湯にくぐらせ、水洗いし、ぬめりや血合いや鱗をとる。
- 2 大根は5mm程の半月切りにする。
- 3 鍋にAを入れて火にかけ、鯛を入れ、沸騰したらアクをとり、大根と梅を入れ、落としぶたをして強めの弱火で10～13分煮る。火を止めてしばらくおき、味をなじませる。

④ 十五穀米おにぎり ④ やさしく握って、一粒ずつの旨みを感じて。

材料 4人分

もち米…2合
十五穀ミックス…1袋(約30g)
梅干し…2個
水…適量

- 1 もち米を研ぎ10～20分浸し、十五穀ミックスと少し切れ目を入れた梅干しを種ごと入れ、水を2合のメモリまで加えて炊く。
- 2 炊き上がったら、梅干しの種をとり、混ぜ合わせおにぎりにする。

(農業振興協議会)



Uma recipe

21

蒸し鍋(梅ぼん酢)

この梅ぼん酢、鍋以外にも使えそう!

材料 4人分

豚バラ肉(しゃぶしゃぶ用)…300~400g

白菜…1/4個

ニラ…1/2袋

人参…1/2本

もやし…1袋

酒…大さじ2

梅ぼん酢 | たたいた梅…小さじ1と1/2

ぼん酢…240cc

オイスターソース…小さじ2

1 豚肉を食べやすい大きさに切る。白菜も食べやすい大きさに、人参は短冊に、ニラは5cmの長さに切る。

2 鍋に野菜→豚肉→野菜→豚肉の順に敷いていき、酒をまわし入れる。

3 鍋に蓋をし、中火で火を通す。

4 梅ぼん酢を作る。たたいた梅と、ぼん酢、オイスターソースを混ぜる。

(プラムkitchen)

Iijima's onepoint!

ぼん酢は、たっぷり作れる分量です。炒め物、焼き魚、冷奴、餃子、水餃子などにも使ってみてくださいね。



Une recipe

22

揚げ出し豆腐の梅あんかけ

揚げ物にさっぱり感が加わり、食べやすく。

材料 2人分

絹ごし豆腐…1丁
鶏ひき肉…100g
赤パプリカ…1/2個
オクラ…1本
たたいた梅…小さじ1/2
だし汁…200cc
しょう油…大さじ2
みりん…大さじ3
片栗粉…適量
サラダ油…適量
揚げ油…適量

- 1 豆腐は水切りし、4等分に切る。赤パプリカは種をとり、4mm角に切る。オクラは茹でて輪切りにする。
- 2 フライパンに油を熱し、鶏ひき肉とパプリカを炒める。
- 3 だし汁、しょう油、みりんを加え、煮立ったら水溶き片栗粉でとろみをつけ、たたいた梅とオクラを加える。
- 4 豆腐に片栗粉をまぶし、170℃の油で揚げる。
- 5 器に盛り、揚げ出し豆腐に③をかける。

(和歌山県立南部高等学校)

ポテトサラダ

塩こしょうの代わりに、梅干し少々。



材料 4人分

じゃがいも… 3個
ゆで卵… 2個
きゅうり… 1本
マヨネーズ… 大さじ3~4
ハム… 3枚
たたいた梅… 小さじ2~3
塩… 少々

- 1 きゅうりは小口切りにし、塩をまぶして、水気が出たら絞る。ゆで卵は粗く刻む。
- 2 ハムは食べやすく切る。
- 3 じゃがいもは皮をむき4等分に切り茹でる。やわらかくなったら水分を切り、たたいた梅を入れて全体を混ぜ、下味をつける。
- 4 粗熱がとれたら、マヨネーズ、きゅうり、ハムを加えて和え、ゆで卵も加え、軽く和える。

(JA紀州梅愛隊)

Iijima's onepoint!

じゃがいもを軽くつぶして熱いうちに、梅を加えるとムラなく混ぜられますよ。

梅肉入りカレー

仕上げに梅干しを加え傷みにくくするのが、和歌山流。



材料 4人分

豚肩ロース… 200g
玉ねぎ… 1玉
じゃがいも… 2個
人参… 1/2本
カレーのルー… 約100g (1/2箱)
水… 800cc~900cc
たたいた梅… 小さじ2
サラダ油… 大さじ1

- 1 豚肩ロース、じゃがいも、人参は一口大に切る。玉ねぎはくし形に切る。厚手の鍋に油を熱し、豚肉を炒め、表面に焼き色がついたら野菜を加えて炒める。
- 2 ①に水を加えて沸騰したらアクをとり、具材がやわらかくなるまで15分ほど弱めの中火で煮込む。
- 3 一度火を止めルーとたたいた梅を入れて溶かし、とろみがつくまで煮込む。

(農業振興協議会)

Iijima's onepoint!

具材を白菜や厚揚げ、ごぼう、れんこんなど和風に替えてもおいしいです。



Uma recipe

25

梅干し入りお好み焼き

今日のお好み焼きは、何が入ってると思う～？

材料 3人分

キャベツ…400g
小ねぎ…適量
卵…2個
牛乳…200cc
たたいた梅…大さじ1
お好み焼き粉…200g
長芋…100g
豚バラ肉の 슬라이ス…200g
イカ…200g
シュレットチーズ…100g
お好みソース…適量
かつお節…適量
青のり…適量
サラダ油…適量

- 1 キャベツは粗みじん、小ねぎは小口切りにする。豚肉は10cm、イカは食べやすく切る。
- 2 お好み焼き粉に牛乳、おろした長芋を加えて混ぜ、たたいた梅も加える。
- 3 ②の生地に、キャベツ、ねぎ、卵、チーズ、イカを入れ、ざっくりと混ぜる。
- 4 ホットプレートに、サラダ油をひき、生地を3等分にしておき、上に豚肉をのせ、中温で焼く。焼き色がついたら、ひっくり返し、火が通るまで焼く。
- 5 ソースをお好みでうすくぬり、かつお節、青のりをつける。

(JA紀州梅愛隊)

iiijima's onepoint!

梅やチーズのうまみが生地にくまれているので、お好みソースをかけなくても、十分おいしいですよ。



Ume recipe

26

梅酢スーラーうどん

酸味と辛味の加減がちょうどいいー！



材料 2人分

茹でうどん…2人分

豚バラ肉のスライス…60g

しいたけ…2枚

絹ごし豆腐…1/3丁

ニラ…1/3束

卵…2～3個

A | 水…800cc

鶏ガラスープの素(顆粒)
…大さじ1～2

梅酢…大さじ2
(たたいた梅の場合大さじ1)

B | 片栗粉…大さじ1

水…大さじ2

白すりごま…大さじ2

ラー油…適量

ごま油…適量

1 豚肉は2cmに切り、しいたけは薄くスライス、豆腐は細切り、ニラは5cmに切る。卵はボウルに溶いておく。

2 鍋にAを入れて火にかけ、豚肉、しいたけ、豆腐を入れ、沸騰したらアクをとり、うどんを入れる。再び沸騰したら、Bを入れて混ぜ、とろみがついたらニラを加えてひと混ぜし、卵をまわし入れる。

3 器に入れ、ラー油、ごま油、白すりごまを加える。

iiijima's onepoint!

今回はうどんを入れているのですが、うどん無しで豆腐を多めにして「スーラー豆腐」として汁物にしても。

太刀魚の湯上げ

大根おろしと梅をたっぷりのせて。



材料 2人分

太刀魚…2切
水…1ℓ
昆布…1枚(5cm角)
梅酢…大さじ4~5
(又は塩小さじ1と1/2)
大根おろし…1カップ
たたいた梅…大さじ1と1/2
すだち…1個
しょう油…適量

1 鍋に水、昆布、梅酢を入れて火にかけ、沸騰したら太刀魚を入れて弱火にし、中まで火を通す。

2 器に太刀魚を盛り、軽く水を切った大根おろし、たたいた梅、すだちを添える。お好みでしょう油をかけても。

Iijima's onepoint!

太刀魚の代わりにサバや季節の魚を使ってもおいしくできますよ。

梅じゃこ炊き込みごはん

ごぼうと油揚げが入ってるのが、合う。



材料 3~4人分

米…2合
水…適量
ごぼう…50g
ちりめんじゃこ…20g
油揚げ…1/2枚
昆布…1枚(5cm角)
梅酢…小さじ2
梅干し…1個

1 ごぼうはたわしで皮を洗い、細かい笹がきにし、水に浸す。油揚げは細かく切る。

2 米を研ぎ、20分水につけて、ザルにあげる。

3 炊飯器に米を入れ、メモリより大さじ2ぐらい少なめの水を加える。梅酢を入れてざっと混ぜ、昆布、ごぼう、油揚げ、ちりめんじゃこ、梅干しを入れて炊く。

4 昆布、梅干しの種をとり、全体を混ぜる。

Iijima's onepoint!

梅酢を入れない場合は梅干しを2個、梅干しを入れない場合は梅酢を大さじ1と1/2で作ってみてくださいね。



Une recipe

29

いろいろフライ

大人のタルタルソース、お試しあれ。



材料 4人分

鶏ささみ…6本
帆立貝柱…8ヶ
殻付きえび…8本
梅酢…大さじ2
薄力粉…適量
卵…1個
パン粉…適量
揚げ油…適量
タルタルソース
マヨネーズ…大さじ6
玉ねぎ…1/6個
刻んだしぼ漬け…大さじ2
たたいた梅…小さじ1
青じそ…3枚

1 タルタルソースを作る。玉ねぎをみじん切りにし水にさらし、しっかりと水気を絞る。ボウルにマヨネーズ、玉ねぎ、刻んだしぼ漬け、たたいた梅、刻んだ青じそを入れ、混ぜる。

2 ささみは半分の長さに切り、ボウルに入れ、梅酢を大さじ1絡める。

3 殻付きえびの殻と背ワタをとる。帆立貝柱、えびにもそれぞれ梅酢を大さじ1/2絡める。

4 ②と③の水分を軽く切って、薄力粉、溶き卵、パン粉の順で衣をつけて、165～170℃の油で2分半～3分揚げる。帆立貝柱、えびはもう少し早めに引き上げる。



Uma recipe

30

チキンマカロニグラタン

ホワイトソースにも、梅で塩味を。

材料 2人分

マカロニ…100g
(1ℓに小さじ1の塩で茹でる)
鶏もも肉…200g
梅酢…小さじ1
(または塩小さじ1/3)
白ワイン(または酒)…大さじ2
水…大さじ2
玉ねぎ…1/4個
しめじ…1パック
サラダ油…小さじ1
シュレットチーズ…適量
薄力粉…大さじ2と1/2(約25g)
バター…大さじ2と1/2(約30g)
牛乳…450cc
たたいた梅…大さじ1

1 玉ねぎは5mmのスライス、しめじはほぐす。鶏もも肉は一口大に切り、梅酢小さじ1または塩(小さじ1/3)をまぶす。マカロニは表示通り茹でる。

2 鍋を火にかけて、バターを入れる。溶けたら薄力粉を加え弱火で2~3分炒め、細かい泡になったら牛乳を加えて絶えず混ぜる。沸騰したら弱火で5~6分煮る。たたいた梅で味をととのえる。

3 熱したフライパンにサラダ油をひき、鶏肉、玉ねぎ、しめじを炒める。白ワインと水を加えて火を通し、②のホワイトソースに入れる。

4 ホワイトソースにマカロニを加え、ひと煮立ちさせる。

5 器に④を入れ、チーズをかけて、トースターで焦げ目がつくまで焼く。具が温かいうちに焼く場合は約1000Wで5~7分。具が冷めている状態から焼く場合は約600Wで8~10分焼く。

Iijima's onepoint!

長ねぎを加えたり、鶏肉を鮭やタラにしても。



Uma recipe

31 サンドイッチと梅ヨーグルト

④ サンドイッチ ④ 厚めの卵焼きで贅沢な朝ごはん。

材料 2人分

サンドイッチ用パン…4枚
卵…3個
砂糖…小さじ1と1/2
たたいた梅…小さじ1と1/2
レタス…1~2枚
バター…適量(またはマーガリン)
マヨネーズ…適量

- 1 卵に砂糖とたたいた梅を入れてよく混ぜる。
- 2 中火で熱した卵焼き器に油をひき、①を流し入れ、大きく混ぜて半熟になったら弱火にし、全体に広げ、ひっくり返し、火を通して半分に切る。
- 3 パンにバターとマヨネーズをぬり、卵とレタスを挟み、食べやすく切る。

(農業振興協議会)

④ 梅ヨーグルト ④ ハチミツと梅でソースを作って。

材料 2~3人分

ヨーグルト…400g
マンゴー(お好みのフルーツでも)
…1/2個
ハチミツ…大さじ2~3
たたいた梅…小さじ1

- 1 ヨーグルトをキッチンペーパーに包み、ザルにのせ、冷蔵庫で2~3時間水切りする。
- 2 マンゴーを食べやすく切る。
- 3 器に水切りヨーグルト、マンゴーを盛り、ハチミツと梅を混ぜたものをかける。



良質の梅はこうしてできる

日本の各地で栽培されている梅ですが、収穫量が最も多いのは和歌山県。全国の62%を占めており、2位の群馬県(6%)、3位の奈良県(2%)を大きく引き離しています(2017年時点)。

和歌山で特に梅の栽培が盛んな地域が、県の中部に位置する、みなべ町です。ここで栽培されているのが、大粒で果肉が厚く柔らかい「南高^{なんこう}」という品種です。これは、梅農家が塩漬けと天日干しを施したうえで出荷する「梅干し」の、最高級品種として知られています。ちなみに南高梅は、生のままの「青梅^{あおうめ}」としても出荷されており、梅ジュースや梅ジャム、梅酒の材料としても人気があります。



収穫期を迎えた南高梅の実



青梅として出荷する実を収穫



和歌山県みなべ町の里山に広がる梅畑

完熟した梅から 梅干しと梅酢が

高品質の南高梅が栽培され、梅干しになるまでの過程を説明しましょう。

平地の少ないみなべの地域では、山の斜面に梅畑が広がっています。梅農家が栽培する南高梅の寿命は30年程度で、収穫量が多いのは樹齢15〜20年の時期です。

南高梅は、同種の南高梅の花粉では結実しない性質があるので、別の品種を併せて栽培し、ミツバチに受粉を助けてもらって

います。梅が開花し、受粉させる時期は1月下旬から3月上旬にかけてです。

梅の実は、春の日差しを浴びて成長を続け、5月下旬に収穫期を迎えます。

青梅として出荷する実は、枝についた梅を収穫します。一方、梅干しにする実は、完熟して自然に落下するのを待ち、落ちた実を拾い集めます。

和歌山の梅畑は青いネットで覆われていて、独特の風景が広がっているのですが、このネットは完熟した実を傷つけずに収穫するために必要なものなのです。

収穫した梅は、水洗いの後、

高品質の梅を生む

農業システム

2015年、国際連合食糧農業機関（FAO）が取り組む「世界農業遺産」に、みなべ町と田辺市の梅づくりを中心とした地域のシステムが「みなべ・田辺の梅システム」として認定されました。

世界農業遺産とは、社会や環境に適応しながら何世代にもわたり継承されてきた伝統的な農林水産業と、それに関わり育まれた農村文化や農業景観、農業生物多様性などが一体となった地

塩漬けにします。重しを載せて

1カ月ほど漬け込みます。

漬け上がった梅を天日で数日間干します。これを「白干梅」と呼びます。塩分約20%で漬けることで、長期間の保存が可能になります。

この白干梅を加工業者が仕入れ、塩抜きをしたうえで、うす塩、しそ、はちみつといった様々な味を付けた製品に加工して、販売します。

なお、梅を塩漬けにしている間に染み出してくる液体を、地元の人たちは「梅酢」と呼び、普段の料理の調味料として活用しています。



梅の受粉を担うミツバチ



3日〜4日ほど天日干しする



塩で漬け込む



水洗いの後、機械でサイズを選別



完熟して落ちた梅を収穫

域を次世代に受け継がれるべきものとして認定する制度です。

このとき評価されたのは、梅の伝統的な栽培技術だけではなく、梅の品種の育成、梅干しの加工技術、梅林と薪炭林の共存による水源涵養（森林土壌が雨水を吸収して水源確保や洪水防止の働きをすること）、「紀州備長炭」という最高級炭の原料を持続的に生み出す独自の薪炭林管理、梅とミツバチが共生する関係、多様な生き物、農作物が育つ生物多様性、梅の伝統的な食文化——など。こうした点も併せた、農業システムとしての評価だったので。

梅が私たちの体に良い理由

昔から梅には殺菌などの作用があるといわれ、近年の研究で健康に良い成分が含まれていることも分かってきました。梅はカリウムのほか、クエン酸、オレアノール酸などの栄養分を含んでいます。

カリウムは、血圧の上昇を抑えることから、高血圧によって引き起こされる脳梗塞や心筋梗塞を予防する働きがあるとされています。

梅の酸っぱさのようになっていくクエン酸は、疲れの原因となる乳酸を分解して対外に排出するため、疲労の回復や予防に効果的です。クエン酸は同時に、血中の脂質を減らす



世界農業遺産に認定された「みなべ・田辺の梅システム」の概要



ことで血液をさらさらにする効果があるといわれています。また、カルシウムを体内に吸収する手助けをしますので、骨粗しょう症にもよいとされています。さらに、虫歯の原因となるミュータンス菌の活動を抑えることで、虫歯予防にも有効ですし、食中毒の原因となる細菌の増殖を防ぐ効果もみられます。

オレアノール酸には、糖質の消化吸収を遅らせることで、食後に血糖値が急上昇するのを防ぎます。そのため糖尿病の予防につながります。

発行：みなべ町役場うめ課
和歌山県日高郡みなべ町芝 742
TEL 0739-33-9310

レシピ制作：31日の梅レシピ制作委員会
・JA 紀州梅愛隊
・受領梅遊びグループ
・プラム kitchen
・南部川生活研究グループ
・みなべ町梅料理研究会
・みなべ町農業振興協議会
・和歌山県立南部高等学校

監修・レシピ制作：飯島奈美
7days kitchen

企画：日経 BP 社