

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、たたいた梅を小さじ1で代用しても。