

## はじめに

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。

そんな多くの効能を持つ梅を、

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、効能を知り、

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「いちごソング」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。

