

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。