

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)

ijima's onepoint!

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。