



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)