

## 茶碗蒸し

あったかいのもいいし、冷やしてもさっぱりと。



### 材料 2人分

だし汁…150～160cc  
卵…1個  
鶏ささみ…30g  
しょう油…小さじ1/3  
しいたけ…1/2枚  
みつ葉…適量  
梅干し…ちぎった梅3g×2  
たたいた梅…小さじ1

1 だし汁に溶いた卵を入れ、たたいた梅も加えて、よく混ぜる。

2 鶏ささみはそぎ切りにし、しょう油をまぶし、器に入れ、スライスしたしいたけも入れ、①の卵液を加えて蓋をする。(蓋が無ければアルミホイルでもOK)。

3 沸騰した蒸し器に、②を入れ、5分強火で蒸し、表面にちぎった梅干し、みつ葉をのせ、弱火で10分蒸し、火を止めて1～2分そのままおいておく。

(JA紀州梅愛隊)

### Iijima's onepoint!

その他お好みでかまぼこ、人参などを入れても。

## 鯛のあら煮と 十五穀米おにぎりのお祝い膳



④ 鯛のあら煮 ④ シンプルな和食にも、梅だからマッチする。

### 材料 2～3人分

鯛のあら	A	水…500cc
…300～400g		梅酢…大さじ3
大根…5cm		砂糖…大さじ1
梅干し…1個		昆布…1枚(5cm角)

1 鯛のあらは熱湯にくぐらせ、水洗いし、ぬめりや血合いや鱗をとる。

2 大根は5mm程の半月切りにする。

3 鍋にAを入れて火にかけ、鯛を入れ、沸騰したらアクをとり、大根と梅を入れ、落としぶたをして強めの弱火で10～13分煮る。火を止めてしばらくおき、味をなじませる。

④ 十五穀米おにぎり ④ やさしく握って、一粒ずつの旨みを感じて。

### 材料 4人分

もち米…2合  
十五穀ミックス…1袋(約30g)  
梅干し…2個  
水…適量

1 もち米を研ぎ10～20分浸し、十五穀ミックスと少し切れ目を入れた梅干しを種ごと入れ、水を2合のメモリまで加えて炊く。

2 炊き上がったら、梅干しの種をとり、混ぜ合わせおにぎりにする。

(農業振興協議会)