

ポテトサラダ

塩こしょうの代わりに、梅干し少々。



材料 4人分

じゃがいも… 3個
ゆで卵… 2個
きゅうり… 1本
マヨネーズ… 大さじ3~4
ハム… 3枚
たたいた梅… 小さじ2~3
塩… 少々

- 1 きゅうりは小口切りにし、塩をまぶして、水気が出たら絞る。ゆで卵は粗く刻む。
- 2 ハムは食べやすく切る。
- 3 じゃがいもは皮をむき4等分に切り茹でる。やわらかくなったら水分を切り、たたいた梅を入れて全体を混ぜ、下味をつける。
- 4 粗熱がとれたら、マヨネーズ、きゅうり、ハムを加えて和え、ゆで卵も加え、軽く和える。

(JA紀州梅愛隊)

Iijima's onepoint!

じゃがいもを軽くつぶして熱いうちに、梅を加えるとムラなく混ぜられますよ。

梅肉入りカレー

仕上げに梅干しを加え傷みにくくするのが、和歌山流。



材料 4人分

豚肩ロース… 200g
玉ねぎ… 1玉
じゃがいも… 2個
人参… 1/2本
カレーのルー… 約100g (1/2箱)
水… 800cc~900cc
たたいた梅… 小さじ2
サラダ油… 大さじ1

- 1 豚肩ロース、じゃがいも、人参は一口大に切る。玉ねぎはくし形に切る。厚手の鍋に油を熱し、豚肉を炒め、表面に焼き色がついたら野菜を加えて炒める。
- 2 ①に水を加えて沸騰したらアクをとり、具材がやわらかくなるまで15分ほど弱めの中火で煮込む。
- 3 一度火を止めルーとたたいた梅を入れて溶かし、とろみがつくまで煮込む。

(農業振興協議会)

Iijima's onepoint!

具材を白菜や厚揚げ、ごぼう、れんこんなど和風に替えてもおいしいです。