

特集

31	サンドイッチと梅ヨーグルト	48
30	チキンマカロニグラタン	46
29	いろいろフライ	44
28	太刀魚の湯上げ	42
27	梅じゃこ炊き込みごはん	41
26	梅酢スーラーうどん	40
25	梅干し入りお好み焼き	38
24	ポテトサラダ	36
23	梅肉入りカレー	35
22	揚げ出し豆腐の梅あんかけ	34
21	蒸し鍋(梅ぼん酢)	32
20	茶碗蒸し	30
19	鯛のあら煮と十五穀米おにぎりの祝い膳	29
18	梅ピラフとなすの揚げびたし	28
17	梅スイートソースの生春巻き	26

Everyday Ume recipe 31

16	まぐろの井ともやしの梅炒め	23
15	切り干し大根の梅煮	22
14	梅そうめん	21
13	あじの梅揚げ	20
12	豆腐鶏団子のあんかけ煮	18
11	梅酢ナゲット	17
10	白玉梅おやき	16
9	豚の梅酢しょうが焼き	15
8	大根なます	14
7	梅酢カルボナーラ	12
6	トマトとモツアレラ	11
5	豚ロースの梅トマトソース	10
4	卵焼きと梅ごはんのお弁当	9
3	梅酢からあげ	8
2	ビーンズサラダ	7
1	豚どんぶり	6

はじめに

2	はじめに
---	------

本書で使っている調味料について

- ・本書では、「たたいた梅」と「ちぎった梅」「まるごと使う梅」でレシピを作っています。
- ・梅干しは塩分20%の白干梅(減塩や味つけてない、塩だけで漬けた梅干し)を使用しています。
- ・梅干しは2Lサイズを使用しています。2Lサイズは1個14g〜18gのものです。
- ・「たたいた梅」は、「包丁でたたいてペー
スト状にしたもの」です。
- ・「梅酢」とは、梅干しを作る過程で
出来るものです。「梅」と「塩」を
交互に容器にいれると2週間程度
で「梅」が液体の中に浸った状態
になります。この液体が「梅酢」で
す。決して水などは加えておらず、
「梅」から出てくる栄養素たっぷり

のエキスです。(塩分は約20%)
 ・しょう油は、基本は濃口しょう油を
 使用しています。これ以外のものを
 使う際には補足説明しています。
 ・だし汁は、基本はかつおと昆布のだ
 し汁のことです。それ以外の場合
 は補足説明しています。



たたいた梅



ちぎった梅



まるごと梅