

## 卵焼きと梅ごはんのお弁当



④ 卵焼き ④ 甘みと梅の塩味がちょうどいい卵焼き。

### 材料 2人分

卵… 3個  
砂糖… 大さじ1  
たたいた梅… 小さじ1  
サラダ油… 適量

- 1 卵をボウルに割り入れ、砂糖、たたいた梅を加えて、混ぜる。
- 2 中火で熱した卵焼き器に、油を多めにひき、卵液の半量を注ぎ、大きく混ぜる。奥から手前にたたみ、奥へ移動する。
- 3 手前に油をひき、卵液の残りの半量を流し入れ、卵焼きの下にも卵液を流して、奥から手前に巻く。

(JA紀州梅愛隊)

④ 梅ごはん ④ 昆布と梅の風味がふんわりやさしい。

### 材料 4人分

米… 2合  
水… 適量  
梅干し… 2個  
昆布… 1枚(5cm角)

- 1 米は研ぎ、ザルにあげる。
- 2 水は炊飯器のメモリに合わせ、ちぎった梅干しと種、昆布を入れて炊く。
- 3 炊き上がったら梅干しの種と昆布をとり、混ぜ合わせる。

(梅料理研究会)

## 梅酢からあげ

おっ、いつものからあげとちょっと違うね、いいね!



### 材料 2人分

鶏もも肉… 300g  
梅酢… 大さじ3  
片栗粉… 大さじ3  
揚げ油… 適量

- 1 鶏もも肉を一口大に切る。
- 2 ①と梅酢をポリ袋に入れ、空気を抜いて口を閉じ、軽く揉んでから1~2分おいておく。
- 3 ②の水分を軽く切って片栗粉をまぶし、170~180℃の油で揚げる。

(農業振興協議会)

### Iijima's onepoint!

梅酢を入れない場合は、たたいた梅を小さじ2~2と1/2で作ってみてくださいね。