

# 本場 和歌山 紀州南高梅を使った

## 梅ごはん

ume  gohan 

### 分量のめやす



- 米 2合
- 梅干し 2~3個 (※減塩していないもの)
- お好みで“青じそ”や“ちりめんじゃこ”を混ぜてください。  
(お弁当に入れる場合はしそやじゃこは入れないで)

1. 米はたく1時間ほど前に洗っておく。
2. 炊飯器に米を入れる。  
水加減はふつうにし、梅干しをいっしょに入れる。
3. そのまま炊きあげる。
4. 炊きあがったら、種を除いて軽く混ぜ合わせる。
5. 好みて青じその葉をせん切りにして散らす。



写真のように、梅干しを入れて炊飯するだけ。



### アドバイス

夏場のお弁当で悩んでいるお母さんへ！  
● 梅干しを加えて炊けば  
ご飯がいたみにくなります。



## いわしの梅煮

iwashi  umeni 



### 分量のめやす



- いわし(中) 8尾
- A 酒40cc、みりん30cc、砂糖大さじ1~1.5、しょう油30cc、水少々
- 梅干し(小) 4個

1. いわしは、頭と内蔵をとり、うろこをよく洗っておく。
2. なべにAを入れて煮立て、いわし、梅干しを入れ、中火で煮る。
3. 煮あがったら、そのままさし、器に盛って梅干しをそえる。  
※梅干しといっしょに煮ると、魚のくさみがぬげ、梅干しの酸で骨もやわらかくなるので、おいしく仕上がる。

## 梅ドレッシング

ume  dressing 



### 分量のめやす



- 梅干し 1個
- マヨネーズ 大さじ1
- たまねぎみじん切り 大さじ1
- はちみつ 小さじ1
- こしょう 少々

1. みじんぎりにしたたまねぎを水にさらしておく。
2. 梅干しは種を取り除き、包丁でたたく。
3. 材料を混ぜ合わせる。  
※一度に作る分量、使う量に合わせて加減する。



## 梅ピザ

ume  pizza 



### 分量のめやす



- 薄力粉と強力粉 各150g
- ドライイースト 大さじ2
- 塩 小さじ1
- 砂糖 大さじ1
- 水 190ml
- マーガリン 大さじ1
- ピザソース

※なければケチャップとマヨネーズを混ぜたもので代用可

### ● トッピング

※はちみつ梅干し2個程度、たまねぎ、ピーマン、ハム、チーズ各適量

1. 薄力粉、強力粉、ドライイースト、塩、砂糖を混ぜ、水を少しずつ入れてよくこねる。(食パンでも代用可)
2. べたつきがなくなったら、マーガリンを加えて、さらによくこねる。
3. 生地がまとまったら15分ねかせる。
4. 4等分してうすくのぼし、ピザソースをぬる。
5. トッピングをのせる(梅干しは種を取り除き、包丁でたたく)。
6. オーブントースターなどで焼く。

