

和歌山の
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”を混せてください。
(お弁当に入れる場合はしそやジャコは入れないで)

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. 好みで青じそ葉をせん切りにして散らす。

いわしの梅煮
iwashi ume ni

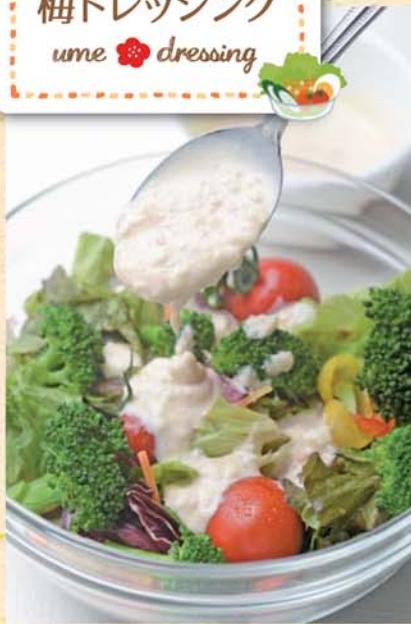


分量のめやす

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

1. いわしは、頭と内蔵を取り、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、そのまままし、器に盛って梅干しをそえる。
※梅干しといっしょに煮ると、魚のくさみがぬけ、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 (2~3人分)

- | | | |
|------------|----|-------------|
| ●梅干し | 1個 | ●マヨネーズ 大さじ1 |
| ●たまねぎみじん切り | | ●はちみつ 小さじ1 |
| 大さじ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。



梅すまし汁
ume soup



【和歌山県田辺市立城山台学校給食センター提供】

分量のめやす (4人分)

- | | |
|----------------------|--------|
| ●かつお節(だし用) 1カップ(10g) | |
| ●昆布(だし用) 5×10cm(3g) | |
| ●水 | 600cc |
| ●木綿豆腐 | 1/3丁 |
| ●カット干しわかめ | 小さじ2 |
| ●しめじ | 1/4パック |
| ●えのき | 1/6袋 |
| ●にんじん | 1/4本 |
| ●かまぼこ | 1/5本 |
| ●葉ねぎ | 1本 |

- | | |
|------|----------|
| ●ねり梅 | 小さじ1 |
| ●うす口 | 小さじ1と1/2 |
| ●酒 | 小さじ1 |
| ●塩 | 小さじ1/4 |

1. 材料を切る。
豆腐:さいの目 しめじ:石づきをとってほぐす えのき:石づきをとって1/2ににんじん:いちょう切り かまぼこ:短冊切り 葉ねぎ:小口切り
2. 昆布とかつお節でだしをとる。
3. 2のだしに、にんじん、しめじ、えのき、かまぼこを煮立て、豆腐を入れ、調味料Aを入れ、最後にねぎを加えて出来上がり!

