

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“ちりめんジャコ”を混ぜてください。
(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. 好みに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、魚のくさがみがぬけ、
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 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。



梅すまし汁

ume soup



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
- A
 - 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

【和歌山県田辺市立城山台学校給食センター提供】

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：いちよう切り 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！

