

初夏の料理



鳳来地区は、梅の産地として有名で、主に長束・南高・玉英の3品種が栽培されています。

どの品種も果肉が緻密^{ちみつ}で厚く、漬け梅に適しています。

2品紹介しますので、ぜひ、挑戦してみてください。

◆ 梅シロップ

簡単でおいしい！！

2～3ヶ月保存できます。氷水や炭酸水で割るといいですよ。ぜひ、お試しください。



■ 材料
青梅
砂糖

1 kg
600～700g

■ ポイント

- 皮を剥くことで、皮に含まれる「あく」が出なくなります
- 梅の実がしぼんだら梅を引き上げないと、梅の実がシロップを吸ってしまいます。



■ 作り方

- ① 青梅は、流水でしっかり洗って表面の汚れを落とす。
- ② 竹串で梅の軸をしっかりととり、布巾で梅に残った水分を拭き取る。
- ③ 包丁で梅の皮を薄く剥く。
- ④ 保存容器（ビン）に、青梅と砂糖を交互に入れてふたをする。
- ⑤ ときどき容器（ビン）を振って砂糖を溶かす。
- ⑥ 梅の実がしぼんできたら実を取り出す。

調理時間	30分
エネルギー	2776 kcal
塩	0g

◆ 梅しそごはん

さっぱりしているなので、これからの季節にピッタリです。食欲がないときにも、これならきっと食べられますよ。見た目もきれいで、簡単な炊き込みごはんです。



■ 材料（4人分）

米	3カップ
梅干	3個～4個
ちりめんじゃこ	80g
青しそ	8枚
いりごま	大さじ2
塩	小さじ1.5
酒	小さじ1.5

■ 作り方

- ① 梅干の種をとり、細かく刻む。
- ② 洗ったお米と梅干の種、塩、酒を合わせて水加減をして普通にご飯を炊く。
- ③ ご飯が炊き上がったら梅干の種は取り出して、刻んだ梅とちりめんじゃこ、細かく刻んだ青しそを混ぜ入れる。
- ④ 茶碗に盛ったらごまをふりかける。



調理時間	60分
エネルギー	478 kcal
塩	5.5g
	(1人あたり)