

= 今月の旬な食材 =

農産物&食育推進キャラクター

旬な食材と豆知識、食材を利用した1品と、食材をモチーフにした食育推進キャラクター「お食べん武将隊」(全12種)を紹介します。



梅

「鳳来の梅」として評判がよく、鳳来地区を中心に栽培されています。青梅として販売されるほか、加工品として梅干やジャムとしても販売されています。

うめちょ

前髪を垂らし、武将の割には線の細いイケメン。いつも周りには梅の花が咲き誇っている。

旬の食材を使った1品

梅干



☆材料☆

| | |
|-----------|------|
| 完熟梅 | 1 kg |
| 塩 (自然塩) | 160g |
| 赤しそ (茎つき) | 200g |
| 塩 | 20g |

☆作り方☆

- ① 梅を洗って2～3時間水に浸し、あくをぬく。
- ② ざるにあげ、水気を切って水分を拭き取る。
- ③ 大きな器に梅を入れ、塩をよくまぶしつける。
- ④ 消毒した漬物容器に漬け込み、重石をする。
(1～2日で水があがるようにする)
- ⑤ 赤しそは茎つきのまま洗って、水気を切って葉をとり、塩20gでよく揉み、汁を捨てる。
- ⑥ ④で出た梅を漬けた塩水を⑤に少し入れて赤しそをもう一度揉み、汁を捨てる。
- ⑦ ④の上に⑥を広げてのせ、冷暗所におく。
- ⑧ 土用になったら、2～3日太陽に当てて干す。
- ⑨ 漬け汁に戻して3～4か月おく。

料理：食育推進実行委員会

(農村輝きネット・しんしろ)