

2007年6月22日(3)

## さっぱり梅レシピ

### 豚肉の梅煮

豚塊肉(赤身500g)、梅干し(大2~3コ)、  
酒(1/2カップ)、砂糖(大3)、しょう油(大4)

- ①豚肉は細長く2つに切り分ける
- ②なべにたっぷりの湯を沸かし豚肉を入れ、再び沸騰し、肉の色がすっかり変わったら取り出す
- ③②のなべのお湯を捨て、酒・梅干し・砂糖・しょう油を入れ、肉をなべに戻し、かぶる程度まで水を加えて火にかける
- ④沸々としてきたら火を弱め、汁の表面が軽く波打つ程度の火加減で、時々返ししながら、ふたをして1時間ほど煮る(多重構造のなべの場合は、ふたを取って煮る)
- ⑤途中で汁けがなくなりそうだったら、酒または湯を足し、煮上がったとき、煮汁が少し残るとよい
- ⑥竹ぐしがスーッと通り、にごった汁が出なければできあがり

**Point** 煮汁はタレとして使う。  
梅干しをつぶして混ぜ込んでもおいしい。  
冷めたら肉と煮汁を別々にし、冷蔵庫で保存。

- \* 煮汁でジャガイモなどを煮てもおいしい。
- \* ご飯にもパンにも合う。日持ちするので、サンドウィッチ、サラダ、おつまみとしてなど、常備しておくも便利。



### さっぱり梅ごはん

米(2カップ)、梅干し(大1~2コ)、  
梅酢(小2)、  
昆布(3~4cm角、昆布だしでも可)

- ①米をとぎ、水加減をしたら、梅干し・梅酢・昆布を入れておく
- ②普通に炊き、炊き上がったたら昆布を取り出す
- ③ゴマ・しらす・大葉・もみのり等でトッピングするとよい

### 梅ドレッシング

水(1/4カップ)、みりん(大1)、  
鰹節削り(適宜、カツオだしでも可)、  
梅酢(1/4カップ)、しょうゆ(小1~2)

- ①水・みりん・鰹節をなべに入れ、ひと煮立ちする
- ②梅酢としょうゆを加え、よく混ぜあわせる

- \* 蒸しキャベツ(軽く水気を切ったキャベツをラップに包み、レンジにかけ、そのまましばらく置いてOK)を一口大にざく切りにし、冷蔵庫で冷やす。大葉を加え、梅ドレッシングでいただく
- \* たこ(刺身用ぶつ切り)、きゅうり(薄切り)、わかめ、との相性も抜群。
- \* トマトを食べやすい大きさに切り分け、白髪ねぎをトッピング。梅ドレッシングをかける
- \* 大根の千切り、大葉、もみのりに・・・朝の納豆に・・・水切りしたお豆腐を手でちぎって・・・焼き魚にかけても・・・などなど