

6～7月の雨の多い時期、ちょうど梅の収穫期に重なるため、この時期を「梅雨」というとか。この鬱陶しい季節は体調を崩し、食欲が落ちる方もいらっしゃるかもしれませんが「梅干し」パワーで乗り切りましょう。赤紫蘇を使う赤梅干しは梅の酸味成分クエン酸(疲労回復効果)、だけでなく赤紫蘇に含まれるシソニンという赤い色素の抗酸化作用も期待できます。

今回は梅干し煮と梅肉を使ったレシピを紹介します。

*鶏手羽元の梅干し煮

材料	2人分
鶏手羽元	6本
オクラ	2本
生姜	10g
酢・水	100cc・200cc
梅干し	2個
味醂・砂糖	各大2
醤油	大1

1. 鶏手羽元は沸騰したお湯に入れサッとゆでる。オクラはヘタをとりよく洗う。生姜は皮をむいてうす切りにする。
2. 鍋に酢・水・梅干し・味醂・砂糖・醤油を入れひと煮立ちしたら1.の手羽元、生姜を入れ中火で煮てあくをとる。あくをとったら落とし蓋をして20分ほど煮てオクラを加え更に5分ほど煮る。



*さば缶と野菜の梅干しレンチン煮

材料	2人分
さば水煮缶	1缶
茄子	1個
しめじ	30g
スナップエンドウ	2枚
生姜	少々
梅干し	1個
酢・醤油・味醂	各小1

1. 茄子はヘタをとり縦半分になり、5本くらいの切れ目を入れ水に2～3分さらす。しめじは根を切り落とし2房に分ける。スナップエンドウは洗って筋をとる。生姜は皮をむいて千切り。
2. 耐熱の器にさば、その上に千切り生姜をのせる。茄子、しめじ、スナップエンドウを並べる。
3. さば水煮缶の汁と酢・醤油・味醂を混ぜて2. にかけて、ふんわりラップをかけて電子レンジ600Wで4分間加熱する。

*豚しゃぶと夏野菜の梅肉ソース

材料	2人分
しゃぶしゃぶ用豚肉	160g
塩・酒	小1・大1
塩わかめ・スプラウト	40g・少々
きゅうり	1/2本
ミニトマト	6個
梅肉ソース	
梅肉	梅干し2個
味醂	大1 1/2
醤油・酒	各大1
かつお節	2g

1. 鍋に1リットルのお湯を沸かし塩と酒を入れしゃぶしゃぶ用豚肉を1枚ずつ広げて入れ、肉の色が変わって肉に火が通ったらザルにあげて冷ます。
2. 塩わかめは水で洗い塩気を抜いて食べやすい大きさに切る。きゅうりは千切り、ミニトマトは輪切り。
3. 皿にわかめを広げて乗せ、その上に1.のしゃぶしゃぶ用豚肉とスプラウトを乗せ、きゅうりとミニトマトも盛り合わせる。
4. 梅肉を梅干しから外し包丁で細かく切り耐熱容器に入れ、味醂・醤油・酒かつお節も加えてよく混ぜ、ラップをふんわりかけ600Wの電子レンジで20秒ほど加熱する。



*青じそと梅干し、しらす入りおむすび

ご飯(茶碗1膳分) 梅干し1個(種から外して軽く包丁でたたく) 青シソ1枚(千切りにして水にさらし水気を切る)、しらす30g・・・これを全部混ぜてむすぶ。