

教えて / みんなのうちのごはん

今月のテーマ

梅干し・大葉を使った料理

梅雨の時期におすすめの梅干しと大葉を使ったさっぱりレシピをご紹介します

材料(4人分)

鶏ささみ…4本      ポン酢…大さじ1  
きゅうり…1本      塩、酒…適量  
梅干し…2個

作り方

- ①塩、酒を少々加えた湯で鶏ささみを茹で(または耐熱皿に並べ、塩、酒をふり600wで2分程度加熱。そのまま冷まし予熱で火を通す)、冷めたらほぐす。
- ②きゅうりは麺棒等でたたき、一口大にちぎる。梅干しは種をとりたく。
- ③①、②とポン酢を混ぜ合わせる。

梅と大葉の肉巻き

Time 参考調理時間:約20分 Kcal 1人あたり:約369kcal



関市 トットちゃんさん  
お肉が足りなかった時に作ったアイデアレシピです。食感が似ているので家族は気が付きませんでした(笑)

きゅうりとささみの梅あえ

Time 参考調理時間:約10分 Kcal 1人あたり:約60kcal



関市 2213さん  
ささみを入れるとボリュームがですが、たたききゅうりと梅肉だけでも大好きです!

産直若鶏ササミ(バラ凍結)  
凍 320g  
本体価格 438円  
税込価格 473円

材料(4人分)

イワシ…8尾  
大葉…16枚  
梅干し…5個  
塩、こしょう…適量  
サラダ油…大さじ1

作り方

- ①イワシは頭をおとし手開きし、骨を取り、縦に半身になるように切る。梅干しは種をとりたく。
- ②イワシの水気を拭き取り、塩、こしょうし、内側に半分に切った大葉を縦に2枚ならべ、梅肉をぬり、丸めて楊枝でとめる。
- ③フライパンに油をひき、②をならべ蓋をし、全体に火が通るまで焼く。

これでもできます

紀州南高梅 やわらか熟粒(大粒)  
260g  
本体価格 980円  
税込価格 1,058円

イワシの大葉巻き

Time 参考調理時間:約20分 Kcal 1人あたり:約438kcal

岐阜市 ありがとうさん



材料(4人分)

豚バラ薄切り肉…12枚  
高野豆腐…4枚  
大葉…12枚  
大根…1/8本  
塩、こしょう…適量  
サラダ油…大さじ1  
めんつゆ(2倍希釈)…大さじ2  
梅干し…4個

作り方

- ①高野豆腐は水でもどし、縦に1/3に切る。
- ②梅干しは種をとりたたき、大根はすりおろす。
- ③豚バラ肉を並べ塩、こしょうをし、大葉をのせ、梅肉をぬり、高野豆腐を芯にしくるくる巻く。
- ④フライパンに油を熱し、③を巻き終わりを下にしてならべ、蓋をして蒸し焼きにし、火が通ったらめんつゆをからめる。
- ⑤皿に盛り付け、大根おろしをそえる。

これでもできます

CO-OP つゆの素(3倍濃縮)  
1L  
本体価格 198円  
税込価格 213円



さっぱりそぼろ丼

Time 参考調理時間:約20分 Kcal 1人あたり:約445kcal



大垣市 けいなあさん  
暑い日でもさっぱり食べやすい、梅が入っているので傷みにくいです。梅干しの量はお好みで調節してください。

材料(4人分)

鶏ひき肉…300g  
ごはん…お茶碗4杯分  
梅干し…3個  
にんじん…1/2個  
たまねぎ…1/2個  
みそ…大さじ1  
A 砂糖…小さじ1  
しょうゆ…小さじ1  
かつおぶし…1袋(5g)  
大葉…5枚  
いりごま…大さじ1

作り方

- ①にんじん、たまねぎはみじん切りにする。梅干しは種をとりたく。
- ②フライパンに油をひき、鶏ひき肉、にんじん、たまねぎを炒める。
- ③②に梅肉、Aを加えて味付けし、最後にかつおぶしを入れ、ひと混ぜする。
- ④丼にご飯をよそい、③をのせ、きざんだ大葉、いりごまをかける。

これがおすすめ

産直若鶏 パラパラミンチ  
凍 420g  
本体価格 518円  
税込価格 559円

