

おいしい・簡単・オシャレな料理でおなじみの

吉原ひろこ先生のレシピシリーズ⑧ ～梅雨の季節は梅づくし～

## 梅おこわ



### 材料(6人分)

- もち米・・・・・・・・・・3合
- だし汁・・・・・・・・・・2.5合
- 酒・・・・・・・・・・大さじ1
- 塩・・・・・・・・・・小さじ1/2
- 薄口しょうゆ・・・・・・大さじ1
- しらす干し・・・・・・・・50g
- 梅干し・・・・・・・・・・中5～6個(大2～3個)
- 青じそ・・・・・・・・・・20枚
- 飾り用梅干し・・・・・・2～3個

### 作り方

## 1 下準備

もち米は、といでザルにあげ、30分水切りする。  
梅干しは種を取ってほぐす。



だしを取る

だしの取り方

1リットルの水に昆布(5cm)を入れてしばらく置いた後、そのまま火にかける。  
別の入れ物にザルを置き、ペーパータオルなどをその上に敷いておく。  
沸騰したら鰹節(20g)を入れて40秒から1分で火を止めてで漉す。

しらす干しはザルに入れて

熱湯を回しかけておく。

(生しらすはそのまま)



## 3 青じそを切る

青じそを千切りにして、5分ほど冷水に放ち水分を切ったあと、ペーパータオルで包んで水分を切りふわっとさせる。



千切りにしたら冷水に放ち



ペーパータオルで水分を切る

## 4 仕上げ

炊き上がったら、保温にしないですぐにスイッチを切り、蒸らす。

5～6分したら混ぜて水分を飛ばし、別の器に取り出して盛り付け、粗熱が取れてからしそを飾る。  
梅をアレンジして盛り付けると、きれい。

## 2 材料を合わせて炊く

炊飯釜にもち米とだし汁、調味料を入れ、しらす干し、梅も加えて大きく混ぜ、普通に炊く。



具を混ぜて釜をセットしたら、ガス炊飯器の「炊飯」ボタンを押すだけ。

### ムメフラール

梅干しを加熱すると、梅干しの糖とクエン酸が化学変化を起こし、ムメフラールという成分が生まれます。ムメフラールは血液をサラサラにし、血流改善や血管の老化防止に大変優れた効果を発揮します。

上野ガス(株)

# 竹輪と大根の梅サラダ



## 作り方

### 1 下準備

小ネギを小口切りにする。  
みょうがは細切りにして水に放ち、水気をよく切る。  
梅干しの種を取って実をたたき、梅しょうゆの材料を混ぜ合わせる。



種も一緒に混ぜます

### 2 大根を切る

大根を半分に切り、5cm長さの千切りにする。  
《安全に大根を千切りしましょう》



端を少し落とす



落とした面を下にして薄切り



少しずつずらして並べる



端から千切り

切ったらお皿に敷いておく。



## 木才米斗

- 竹輪・・・4～5本
- 大根・・・10cm
- 小ネギ・・・1/2把ぐらい
- みょうが・・・1本
- <梅しょうゆ>
- 梅干し・・・中2個
- しょうゆ・・・大さじ1
- 酢・・・大さじ1
- みりん・・・小さじ1
- サラダ油・・・大さじ2

### 3 竹輪を炒める

竹輪は縦2つに切り(太いものなら縦4つに切る)、5cm長さぐらいに切りそろえておく。  
フライパンを熱してサラダ油を入れ、竹輪をこんがりいい色になるまで炒める。



炒めた竹輪を2の大根の上に並べる。



### 4 仕上げ

上にたっぷりのネギをのせ、みょうがを飾って梅しょうゆをかける。(種は取り除きます)



食べる時に全体を混ぜ合わせる。  
白いご飯によく合います



上野ガス株