

## 蒸し鶏の梅おろしパスタ



梅干し	4個
鶏モモ肉	約400g
大葉	8枚
大根おろし	大さじ12
スパゲッティ	360g
酒	小さじ4
塩	少々

### 材料【4人分】

#### ●作り方●

- ① 解凍した鶏肉は水けをふき取り、耐熱皿に入れて酒をまぶし、塩をふる。ラップをして4分ほど(500Wの場合)加熱し、あら熱をとってから手で細かく裂く。
- ② 梅は種を取り、粗くたたいてから大根おろしと合わせる。大葉はせん切りにし、水にさらして水けを絞る。
- ③ 器にゆでたスパゲッティを盛り、(1)(2)をのせる。

## ウィンナーとピーマンの酢豚風



ウィンナー	4本
ピーマン	150g
玉ねぎ	1/4個
梅干し	1/2個
片栗粉	適量
にんにく	1/2片
しょうが	1/2片
ケチャップ A	大さじ2
酒 A	大さじ2
こしょう A	少々
ごま油	大さじ1

梅干しの風味が味の決め手！  
お弁当にも。

### 材料【2人分】

#### ●作り方●

- ① ウィンナーは長さを4等分にしてたたいてつぶし、片栗粉をまぶす。ピーマンは乱切りに、玉ねぎはくし形切りに、にんにく、しょうがはみじん切りにする。
- ② 2梅干しはたたいてペースト状にし、と混ぜ合わせる。
- ③ 3フライパンにごま油、にんにく、しょうが、ウィンナーを入れて炒め、玉ねぎとピーマンを炒め(2)を加える。

梅干商品	企画	企画回
大紀南高梅干(徳用)	800g 1851円	7月4回 8月5回
大紀南高梅	140g 410円	8月1回 9月4回
曾我の梅干	200g 635円	8月2回 9月1回
産直小梅のしそ漬梅干	250g 702円	9月2回

## 鶏肉と長芋の梅じょうゆマリネ



漬けておけば味がなじんでおいしいマリネ。  
お肉ごろごろ、ボリューム満点のメインおかず。

材料【2~3人分】

### ●作り方●

- ① 解凍した鶏モモ肉は水けをふき、酒、しょうゆをもみ込む。
- ② 玉ねぎは薄切りにし、長芋は1cm幅のスティック状に切る。解凍した枝豆はさやから出す。梅干しは種をとってちぎる。
- ④ 鍋にAと水(3/4カップ)を加えて火にかける。砂糖が溶けて煮立ったら、梅干しを加えてすぐに火を止め、熱いうちにバット等に移し、玉ねぎ、ひじき、長芋を入れる。
- ⑤ フライパンに油を入れ、(1)を皮目を下にして並べ入れ、中火でふたをして焼く。しっかりと焼き色が付いたら、裏返してさらに火が通るまで焼き、(3)のバットに入れ、枝豆を加えて全体に味をなじませる。

\* すぐに食べてもおいしいですが、冷蔵庫で冷やして食べるのもおすすめ。保存は冷蔵庫で2日間ほど。

鶏モモ唐揚げ用	320g
玉ねぎ	1/2 個
長芋	150g
ひじきドライパック	50g
冷凍枝豆	20 さや
梅干し	中 2 個
酒	小さじ 1
しょうゆ	小さじ 1
酢 A	大さじ 2
砂糖 A	大さじ 1
しょうゆ A	大さじ 2
油	小さじ 2

## ひらひら大根の梅おかかサラダ (おまけレシピ)



大根	200g
梅干し	大 2 個
大葉	6 枚
かつお節パック【A】	2 袋 (60g)
酢【A】	小さじ 4
油【A】	大さじ 2
しょうゆ【A】	小さじ 2

ピーラーで手早く。彩りもきれい！

材料【2人分】

### ●作り方●

- ① 大根はピーラーでそぎ、塩(分量外)少々をまぶしてしばらくおく。
- ② 梅干しは種を取り除き、細かくたたいて【A】と合わせる。
- ③ 水けをきった(1)を(2)であえる。大葉のせん切りを添えて。

\* かつお節のほか、のり、塩昆布などもよく合います。