

白干梅・梅酢を使って簡単・健康！ 梅クッキング



万能！白干梅！！

白干梅とは梅を塩漬してから天日干しをしたもの。塩分は20%程ありますが、調味料代わりに使用すると塩コショウ要らずでクエン酸たっぷり！しかも、梅干には塩分の摂取を抑える作用のあるカリウムが含まれており、私たちにいちばん身近な梅干です。

そのまま主役になる梅干ですが、天日塩だけで漬け上げた無添加の調味されていない白干梅だから、どんなお料理にも合うのです！

注意：食物アレルギーをお持ちの方は、原材料をご確認ください。

梅ひじきご飯

【材 料】（6人分）

米	3合
白干梅	3粒
乾燥ひじき	10g
白ごま	適量



【作り方】

1. 米をといでざるにあけ、水気を切る。ひじきをさっと水洗いする。
2. 炊飯器に米とひじき、分量の水をいれ、梅干しを加えて普通に炊く。
3. 炊きあがったら白ごまをふりかけ、梅干しを崩し混ぜあえる。

パリパリチキン梅だれあえ

【材 料】（4人分）

鶏もも肉	2枚
梅酢	大さじ2
片栗粉	適量(多め)
梅だれ	



白干梅	2粒
米酢	大さじ2
砂糖	大さじ2
ごま油	小さじ1
油	適量(もも肉が浸かるくらい)

【作り方】

1. もも肉はお湯でさっと洗い、皮をフォークで数箇所穴をあける。
2. もも肉に梅酢をふりかけ1分揉み込む。
3. しっかり片栗粉をつけて両面がきつね色になるまで揚げ焼く。
4. 梅干しの種をとり、包丁でたたく。その他梅だれの材料を混ぜ合わせ、3にかける(お好みで)。

しめじとコーンの梅バターパスタ

【材 料】（3～4人分）

スパゲティ	300g
しめじ	200g
オリーブ油	大さじ1
バター	15g
白干梅	2粒
コーン	1缶
刻みのり	適量



【作り方】

1. スパゲティは表示どおりゆでる。
2. 梅干しの種をとり、粗く刻む。
3. フライパンにオリーブ油、バターを熱し、しめじ、コーンをいため、2の梅干しを加えて軽くいためる。
4. 3にゆであがったスパゲティをいれ、あえる。
5. 器に盛り、のりをのせる。

温野菜の梅ドレッシング

【材 料】

野菜	
梅ドレッシング	
白干梅	2粒
米酢	大さじ3
砂糖	大さじ2
ごま油	小さじ1



【作り方】

1. 野菜を蒸す(茹でる場合は塩少々)。
2. 野菜の水気を切り、器に盛りつける。
3. 梅干しの種をとり、包丁でたたく。その他の材料を混ぜ合わせ、蒸し上がった野菜にかける。

* 梅酢 *

梅干しを作る過程で梅の果実からでる梅酢。これには梅のエキスがたっぷり含まれており、ほのかな梅の香りがします。クエン酸やポリフェノールもたっぷり♪
青魚の締めにも！味付け、調味料にも！ウガイ薬として風邪予防にも！

