

目 次

豚しゃぶサラダ白梅酢ドレッシング	1
鶏唐揚げ	2
豚三枚肉の白梅酢煮	3
梅風味のラムパン粉焼き	4
焼き鳥梅風味	5
鯖の味噌焼き	6
白梅酢のしめ鯖	7
ばらちらし寿司	8
梅風味のデザート	9

※掲載されているレシピは、料理研究家である馬場香織先生の監修です。



豚しゃぶサラダ白梅酢ドレッシング

材料 4人分

ドレッシング

白梅酢……大さじ3

砂糖……大さじ1

ごま油……大さじ2

白ネギ……みじん切りにしたものの大さじ3
(およそ10センチ長さ)

サラダ用野菜

きゅうり……1本…斜め薄切り

ベリーリーフ……1袋

カラーピーマン……黄色・橙色

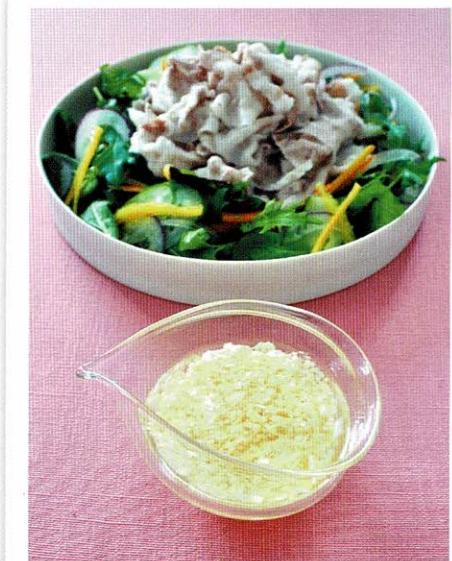
各1/2こ…4センチ長さの細い線切り

紫玉ねぎ……1/2こ…繊維に沿って薄切り

しゃぶしゃぶ

しゃぶしゃぶ用豚肉……200g

白梅酢……大さじ3



- ①ドレッシングの材料をよく混ぜておく
- ②シャブシャブ豚肉は湯を沸かし(2L)
- ③白梅酢大さじ3を加えてゆでてザルに
- とり水を切る
- ④サラダ用野菜のベリーリーフはよく洗い水を切り、カラーピーマンは種を取りヘタとおしりのほうを切り落とし細い線切りにする。薄切りにしたきゅうりと紫玉ねぎも加えてよく混せておく
- ⑤お皿に③を敷き、上に②をこんもりと盛り付けドレッシングを添える
- ⑥頂くときはすべてをよくあえて頂くと美味しい



鶏唐揚げ

材料 4人分

唐揚げ

- 鶏もも肉……1枚(300gくらい)
- 白梅酢……150ml
- 片栗粉……適宜
- 揚げ油……適宜

- ①鶏もも肉を大き目の一囗大に切る(5切~6切)
- ②白梅酢に10分ほどつけておく
- ③②の水けをきり、片栗粉を全体にまぶす
- ④油を熱し、良い焼き色が付くまでしっかり揚げる



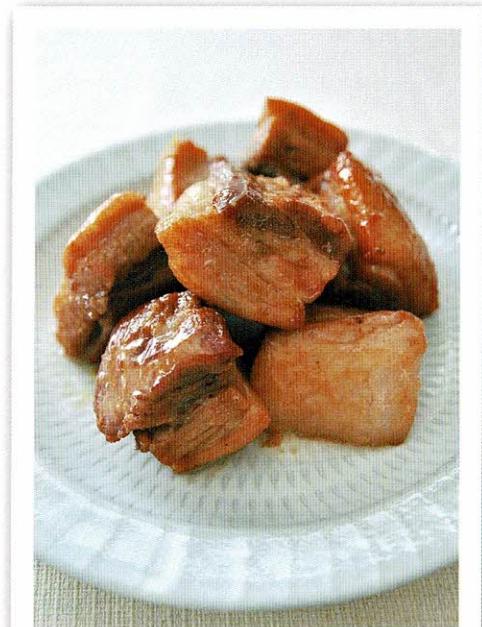
豚三枚肉の白梅酢煮

材料 4人分

梅酢煮

- 豚三枚肉塊……700gくらい
- にんにく……2個…薄くスライスする
- 白梅酢……60ml
- 日本酒……300cc
- 水……適宜

- ①5cm角の大きさに切った三枚肉を、表面がきつね色になるよう焼く
- ②薄切りにしたにんにくを鍋底にちらし、油をよくきった三枚肉を入れ、酒を入れ、ひたひたになるくらいの水を加える
- ③白梅酢も加え、お肉が軟らかくなり汁けがほとんど無くなるまでコトコト弱火で約1~2時間くらい煮込む





梅風味のラムパン粉焼き

材料 4人分

ラムパン粉焼き

- 骨付きラムチョップ…4本
- 白梅酢……………大さじ2
- 梅干し……………1個
- 日本酒……………大さじ1
- 小麦粉……………適宜
- 卵……………1個
- パン粉……………適宜
- サラダ油……………適宜

添え野菜

- ベビーリーフ…適宜
- ミニトマト…適宜



- ①ラム肉は白梅酢に15分ほどつけておく
- ②梅干しの種を取り、日本酒をふりかけ練り梅をつくる
- ③水けをよく拭いた①に②を薄くぬり、小麦粉・卵・パン粉の順に衣をつける
- ④フライパンにサラダ油を2センチ高さに入れ熱し、③を揚げ焼きする
- ⑤添え野菜とともに④をもりつける



焼き鳥梅風味

材料 4人分

焼き鳥

- 鶏もも肉……………1枚(300gくらい)
- 白梅酢……………100ml
- 七味唐辛子……………少々

- ①鶏もも肉は焼き鳥にふさわしい大きさより一回り大きめに切る
- ②白梅酢に10分つける
- ③10分経ったら水けをよく拭き竹串に刺す
- ④魚焼き器をよく熱し香ばしく焼く
- ⑤好みで七味唐辛子をふる

※※※ 魚焼き機で焼く代わりに、フライパン(油をひかなくてよい形のものがよい)で色よく焼き、焼いたものを竹串に刺してもよい





鯖の味噌焼き

材料 4人分

味噌焼き

- 鯖……………三枚おろししたフィレ1枚……1/2に切る
- 白ネギ……………1本…4センチの長さに切る
- 白梅酢……………大さじ1
- サラダ油…・…大さじ1

調味料

- 味噌(甘みの強い味噌が最適)…・…大さじ1
- 日本酒……………大さじ2
- 白梅酢……………大さじ1
- 砂糖……………大さじ2
- 水……………大さじ1

- ①鯖は骨を抜き、白梅酢に5分ほどつけ、水けをふいておく
- ②調味料はよくまぜておく
- ③フライパンにサラダ油を熱しネギを色よく焼き取り出す
- ④同じフライパンで鯖の両面を色よく焼き、調味料を入れ煮からめる



※※※ 鯖の代わりに
鰯でもよいと思います。



白梅酢のメサバ

材料 4人分

メサバ

- 鯖……………1尾
- 白梅酢……………1カップ～2カップ(かぶるほどに浸かる量が必要)

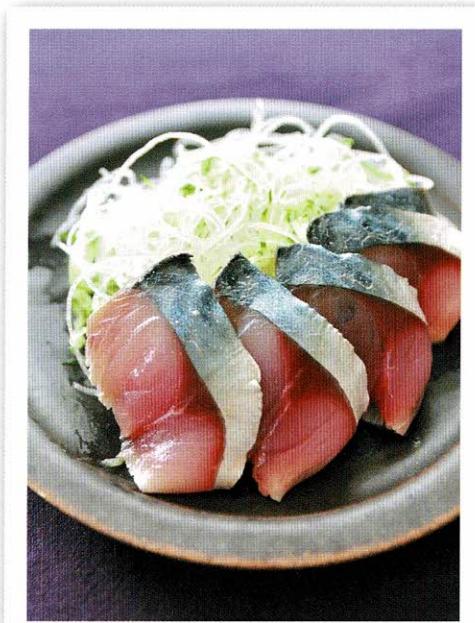
つま用野菜

- 大根・きゅうりなど……適宜

好みで薬味

- 生姜や冥加、貝割菜、辛味大根おろしなども美味

- ①鯖は三枚におろし、小骨をぬいて
おく
- ②①をバットに入れ白梅酢をそそぎ、
15分～30分つける（漬ける時間
は好みです。長く漬けると酸味と
塩味がつよくなります）。途中
一度かえすとよい
- ③好みの加減に漬かったら取り出し
て、水けをしっかりふきとり、薄皮
を頭のほうからはぎ、5ミリくらい
の厚さに切り、つまの野菜と共に
器に盛りつける





ばらちらし寿司

材料 4人分

寿司米

米 2合
白梅酢 大さじ3
日本酒 大さじ1
砂糖 大さじ2
白いりごま 大さじ1

トッピング

錦糸卵
卵 2個
砂糖 大さじ1

青紫蘇 適宜

刺身 適宜
(ホタテ貝柱・たい・まぐろ)

いくら 適宜
白梅酢 大さじ3



- ①寿司めしを作る・・・米を研ぎ、分量の白梅酢・日本酒・砂糖を加え浸水させる
- ②①を30分~40分おき、炊いて、炊き上がったいりごまを加えてよく混ぜる
- ③卵に砂糖を加えてよく混ぜ錦糸卵を作る
- ④刺身用魚は、大きいものは一口大に切り、ホタテは厚さを1/2に切り、すべてをボールにとり2分ほど白梅酢につけておく
- ⑤器に寿司めしをよそい、錦糸卵・刺身・イクラ・青紫蘇をきれいに盛り込む



梅風味のデザート

材料 4人分

デザート

ヨーグルト 200g
はちみつ 大さじ2
白梅酢 大さじ1

- ①ヨーグルトにはちみつ・白梅酢を加えよくませる
- ②ザルにキッチンペーパーをのせ、①を入れ一晩みずきりをする
- ③容器に入れミントを飾る(フルーツを飾っても美味です)

