

梅肉エキス

<材料・用意するもの>

青くて硬い梅の実

陶製またはガラス製のおろし器

木綿袋

ゆきひら(耐熱ガラス鍋でもよい)

木じゃくし

ボール

殺菌した保存容器

| 作り方 | |
|-----|---|
| ① | 青梅はよく洗って水気を十分に切り、陶製かガラス製のおろし器で実をすりおろします。 |
| ② | 木綿袋に入れ、汁をしっかりと絞り出します。 |
| ③ | 絞り汁をゆきひらか鍋に入れて火にかけます。最初は中火、煮立ったら弱火にして、煮つめていきます。 |
| ④ | 煮立ってしばらくすると、鍋のまわりにアクが出てきます。このアクは、木じゃくしですくいとります。 |
| ⑤ | 青黄色の汁が茶色になり、泡立つようになると黒くなってきます。すくってみて、スーッと1本、糸を引く状態になったら、火を止めます。 |
| ⑥ | 温かいうちに保存容器に入れて冷まします。冷めると、より粘りが強くなります。 |

梅肉エキスを使ったお料理

① 梅肉エキスしょうゆ

- ・ホーローか、ステンレス鍋に醤油180ccを入れ、梅肉エキス約10gを少しずつ加えながら、弱火で煮溶かします。密閉容器に入れ、保存します。
- ・魚や、野菜の煮物に。冷奴にかけたり、そうめんのつゆに混ぜたりと、色々なお料理にお使い下さい。

② ひじきのサラダ

| | |
|-----------|------------------|
| 乾燥ひじき 30g | 梅肉エキスしょうゆ 小さじ4 |
| 枝豆 適量 | 三温糖 小さじ4 |
| ツナ缶 小1缶 | 米酢・紅花油・白ゴマ 各大さじ2 |

- ・ひじきは戻して洗い、熱湯をさっとかけてザルにあける。
- ・枝豆は色よくゆで、さやから実を出しておく。
- ・ツナ缶は油をよく切っておく。
- ・梅肉エキスしょうゆ、三温糖、米酢、紅花油、白ゴマをよく合わせてドレッシングを作り、和える。

③ ごぼうの梅スティック

| | |
|---------|----------------|
| ごぼう 1本 | 煮汁 |
| 片栗粉 30g | だし汁 150cc |
| 梅干 大1個 | みりん 大さじ1 |
| 揚げ油 適宜 | 梅肉エキスしょうゆ 小さじ1 |

- ・ごぼうはきれいに泥を落とし、皮付きのまま7ミリくらいの短冊切りにし、梅酢少々を入れた水に2分くらいさらします。
- ・鍋に煮汁を煮立てて、水切りしたごぼうを加えます。煮立ってからさらに3分煮込みそのまま冷まします。
- ・煮汁20ccに、片栗粉、梅干(種を取って刻んだもの)を加えて、衣を作ります。
- ・ごぼうに衣を付けて、揚げ油でからりと揚げます。

④ さっぱり味の黒糖蜜

| | | |
|--------|-----------|-----|
| 黒砂糖60g | 梅肉エキス2~3g | 水適宜 |
|--------|-----------|-----|

- ・鍋に黒砂糖と水を入れて、弱火で焦がさないように煮溶かします。
- ・黒砂糖が完全に溶けたら、梅肉エキスを加えます。
- ・とろみが出たらできあがり

⑤ 煮干のかりかり揚げ 梅肉エキス風味

| |
|--|
| 煮干 2カップ 梅肉エキスしょうゆ 大さじ1 小麦粉・揚げ油 各適宜 |
|--|

- ・お皿の上に煮干を広げ、梅肉エキスしょうゆをまんべんなくからませます。
- ・煮干に小麦粉を、茶こしなどで均等にふるいかけます。
- ・中温の油でカリッと揚げ、しっかり油を切ります。

⑥ いもかりんとう

| | |
|---------------------------------|------------------|
| さつまいも 2本 黒砂糖 80g 梅肉エキス 少々 | 水 大さじ2 揚げ油 適宜 |
|---------------------------------|------------------|

- ・さつまいもはよく洗い、1cm角、長さ5cmの拍子木に切ります。
- ・中温の油でゆっくり火を通し、いったん引き上げます。油を高温に熱してもう一度さつまいもを入れ、きつね色になるまでカラッと揚げます。
- ・鍋に黒砂糖と梅肉エキス、水を入れて煮溶かし、蜜を作ります。
- ・蜜を水に落とし、すぐに固まって落ちるくらいになったら火を止め、さつまいもを入れて手早く全体にからめます。



⑦ 梅肉エキスゼリー

| | |
|--------------------|------------------------------------|
| (16cm×14cmの流し箱1個分) | |
| 寒天 1本 水 2カップ | 梅肉エキス 3~5g 黒砂糖 70~80g(はちみつ100g) |

- ・寒天は洗ってちぎり、水に1時間ほどつけます。
- ・寒天を絞り、分量の水と一緒に鍋に入れて中火にかけ、寒天を溶かします。
- ・寒天に黒砂糖と梅肉エキスを加えて、よくかき混ぜながら煮溶かします。
- ・粗熱をとり、水でぬらした流し箱に入れて、冷蔵庫に冷やし固めます。
- (プレーンヨーグルトをかけてもおもしろくお召し上がりいただけます。)

その他・・・いろいろ
梅肉エキス+マヨネーズ
梅肉エキス+ハチミツ
梅肉エキス+ヨーグルト

おいしく食事に取り入れてください。

