



初夏にぴったり♪

涼やか梅づくしレシピ



産直紀州南高梅で作ったはちみつ梅

産直紀州南高梅で作ったしそ梅



梅とホタテのカルパッチョ

調理時間 **10分**

※冷やす時間を除く

材料(3人分)

- ホタテ貝柱……………120g(9粒)
- CO・OP産直紀州南高梅で作ったしそ梅……………2個
- 酢……………大さじ1
- ④ CO・OPエキストラバージンオリーブオイル……………大さじ1

- 砂糖……………小さじ1
- ① 塩、こしょう……………各適量
- ベビーリーフ、ルッコラなど…適量(お好みで)ミックスペッパー(粗砕き)……………適量

1人分(レシピ1/3量で) *カロリー: 89kcal *塩分: 1.0g

- ホタテ貝柱は塩水で洗い、ペーパータオルで水気を拭き取ったら2~3等分の厚さに切り、15分ほど冷やす。
- しそ梅は種を取って包丁でペースト状になるまで叩き、①とよく混ぜ合わせる。
- 器に1を盛り、2をかけてお好みでミックスペッパーを散らす。ベビーリーフ、ルッコラなどを添える。

コツ・ポイント

- 盛り付けるお皿も冷やしておく、よりおいしくいただけます。
- ミックスペッパーを散らすと華やかになります。

梅マヨの厚焼きたまごサンドイッチ

調理時間 **10分**

※包んで落ち着かせる時間を除く

材料(2人分)

- CO・OP産直紀州南高梅で作ったはちみつ梅……………2個
- CO・OP熟仕込食パン(6枚切り)…2枚
- マヨネーズ……………大さじ2
- サラダ油……………小さじ1
- ④ たまご……………3個
- ① 牛乳……………大さじ1

- マヨネーズ……………大さじ1
- ② 砂糖……………大さじ1
- ③ 白だし……………小さじ1/2
- 塩……………少々
- ⑤ ハム……………1枚
- ⑥ レタス……………葉1枚
- きゅうり(薄切り)……………1/2本

1人分(レシピ1/2量で) *カロリー: 498kcal *塩分: 2.6g

- はちみつ梅は種を取って包丁でペースト状になるまで叩き、マヨネーズとよく混ぜ合わせて食パンに塗る。
- たまご焼き器にサラダ油を熱し、よく混ぜ合わせた④を入れて強火でスクランブルエッグを作る。
- ②が固まりかけたら食パンの大きさにまとめ、弱火にして焼き固める。
- ①で③と⑥をはさみ、ラップに包んで10分ほど落ち着かせ、対角線状に4等分に切る。

コツ・ポイント

- 食パンは8枚切りでも構いません。
- 食パンの耳はお好みで切り落としてください。



産地で教わったレシピです



梅干しゼリー

調理時間 **5分**

※冷やす時間を除く

材料(2人分)

- CO・OP産直紀州南高梅で作ったはちみつ梅……………3個
- 水……………1カップ
- ④ はちみつ……………小さじ2
- ① レモン汁……………小さじ1

- CO・OPゼラチン(水30mlでふやかす)……………5g
- 砂糖……………大さじ3

1人分(レシピ1/2量で) *カロリー: 99kcal *塩分: 0.6g

- はちみつ梅は種を取って包丁でペースト状になるまで叩き、①とよく混ぜ合わせる。
- ふやかしたゼラチンを500Wの電子レンジで30秒加熱し、砂糖を加えて溶かし混ぜる。
- ①と②を合わせ、小さめのボウルに入れて冷蔵庫で1時間以上冷やす。
- 固まったらゼリーをスプーンなどですくって器に盛る。

コツ・ポイント

- 梅干しをすりつぶしたり、こす作業をしないのでとても手軽に作る事ができます。

※写真では、しそ梅の果肉を飾っています。