

～食事で健康な心とからだを育もう～  
**バランスのよい食事で毎日元気！**

◆6月号の目次◆

1～5ページ ⇒ 旬の梅 活用レシピ

6～8ページ ⇒ 野菜をたっぷり食べよう！初夏にオススメ鉄板メニュー  
 オタフクソースさん直伝のお好み焼きのコツをご紹介します♪

お楽しみに！



今月は、旬の梅に注目しましょう！  
 旬の食材を存分に美味しくいただく  
 ために、美味しい見分け方や  
 保存方法をご紹介します。  
 今回は梅干しを使ったレシピをご紹介しますよ！



梅を使ったさっぱり  
 メニューで、  
 梅雨のジメジメも  
 吹き飛ばしたいね！

いくちゃん

**夏**の食材をもっと美味しく！クイズ

Q1 梅の選び方について、適切でないものは？

- A. 大きさがそろっているもの
- B. 傷や斑点がないもの
- C. 梅酒には青梅を使用する
- D. 梅干しには青梅を使用する

Q2 青梅には毒がある。○か×か？

- A. ○
- B. ×

クイズの解答は2～3ページでご紹介！

季節をもっと楽しく！ ★6月 2ページ★



の果物をもっと美味しく

梅干しを使ったレシピをご紹介します！

梅の選び方

- ・梅は大きさがそろっていて、傷や斑点のないもの
- ・梅干しや梅酒など、加工するものによって適した熟れ具合があります。  
梅酒や梅シロップには成熟初期のかたい青梅、梅干しには完熟して黄色を帯びはじめた果実を選ぶと良いようです。

梅の保存方法

梅は劣化しやすく、日持ちがしないので、すぐに利用しましょう。買ってきたら、まず袋から出します。冷蔵庫に入れると低温障害を起こしてしまうので、やむを得ず一時保存する場合は、冷暗所へ保存します。

今月は

梅

鶏肉とゆで卵の梅煮

Point

旬の味覚

和風

主菜



252  
Kcal

塩分  
2.6  
g

調理  
時間  
20分

●材料 (2人分×2回)

- ・鶏もも肉(皮なし) ... 500g
- ・卵 ... 4個
- (A)
  - ・水 ... 3/4カップ
  - ・酒 ... 1/4カップ
  - ・だし昆布 ... 10cm
  - ・しょうゆ ... 大さじ2
  - ・砂糖 ... 小さじ2
- ・梅干 ... 大2個
- 《ゴーヤの塩もみ》
  - ・ゴーヤ ... 100g
  - ・塩 ... 小さじ1/6

●作り方

- ① 鶏肉は余分な脂肪があれば除き、横半分に切る。
- ② 卵はかたゆでにして殻をむく。
- ③ なべにAを合わせて煮立て、①と②を重ねないように入れ、2つにちぎった梅干を種とともに加える。
- ④ ふたをして、再び煮立ったら弱火にして約15分煮、煮汁がほとんどなくなるまで煮る。
- ⑤ ゴーヤは縦半分に切り、種をわたごと除き、薄切りにする。塩をまぶしてしんなりしたら水けを絞る。
- ⑥ 鶏肉とゆで卵を切って器に盛り、ゴーヤの塩もみを添える。

★体に優しいポイント★

鶏肉は大きいまま加熱すると身縮みせず、ふっくら仕上がります。ゴーヤのみずみずしい苦みが鶏肉と卵のうま味をひきたてます。梅干の抗菌作用で保存がきき、冷蔵庫で1週間保存できます。

(出典元:「調理力で健康!プロジェクト」(<http://chouriryoku.jp/>) リンクアンドコミュニケーション)

季節をもっと楽しく! ★6月3ページ★

旬の果物をもっと美味しく

梅干しを使ったレシピをご紹介します!



青梅には毒がある!?

青梅には毒性があるので、生食は避けましょう。未熟な青い梅には『アミグダリン』という成分が含まれています。これが梅に含まれる酵素や体内で分解され『シアン化水素(青酸)』となります。死に至る梅の量は、大人で300個、子どもで100個といわれているので、一口かじったからといって倒れてしまうことはありません。

梅酒や梅干しに加工すると、アミグダリンは分解され毒性がなくなるので、実を食べても梅酒を飲んで大丈夫です。

キャベツの梅おかか和え

Point

旬の味覚

和風

副菜



41 Kcal

塩分 1.0 g

調理時間 10分

●材料 (2人分)

- ・キャベツ ... 100g
- ・新玉ねぎ ... 50g

(A)

- ・梅肉 ... 小さじ1
- ・砂糖 ... 小さじ1
- ・みりん ... 小さじ1
- ・酢 ... 小さじ1

- ・かつお節 ... 適量

●作り方

- ① キャベツは洗ってざく切り、新玉ねぎは太めのせん切りにする。
- ② 大きめのボウルにAを入れ、混ぜ合わせておく。
- ③ 耐熱容器に①を入れ軽く全体を混ぜ、ふんわりラップをして電子レンジ(500W)で3分加熱する。
- ④ ③を冷水にさらし、ざるにあげる。
- ⑤ ④の水けをしっかり絞り、②に入れて和える。かつお節を加え、さらに和える。

★体に優しいポイント★

箸休めにおすすめの、甘酸っぱい和え物は、電子レンジで加熱するだけのお手軽レシピ。和える前に野菜の水けはしっかり絞りましょう。

## 季節をもっと楽しく！ ★6月 4ページ★

## お家で梅干しをつくろう！

梅干しを使ったレシピをご紹介します！



## ＜目安＞

・完熟梅 … 2kg

・粗塩 … 360g

粗塩の方が粒子が粗くしっとりしている  
ので、梅になじみやすくなります。梅なめたけの  
和風パスタ

日本製粉㈱レシピ参照

## 材料(2人分)

- ・オーマイ スパゲッティ1.3mm … 200g
- ・えのき … 180g
- ・生しいたけ … 4個
- ・みりん … 大さじ4
- ・酒 … 大さじ2
- ・しょう油 … 大さじ2
- ・梅干 … 2個分(梅肉大さじ1)
- ・バター … 大さじ1
- ・大葉 … 4枚
- ・刻みのり … 少量

※ほかのスパゲティを使用する場合は、  
表示の時間に合わせてゆでてください。

## 作り方

- ① えのきは根元を切り落とし、ほぐしてからざく切りにし、生しいたけは石づきを切り落とし、軸も一緒にスライスする。
- ② 鍋にみりん、酒、しょう油、梅干は果肉を叩いて入れ、①のきのこを加えて火にかけ、チリチリと音がしてきたら弱火にして蓋をし、約7～8分煮る。
- ③ 大葉は粗みじんに切る。
- ④ たっぷりの湯に塩1%を加えてスパゲッティを3分30秒茹でる。
- ⑤ ②のきのこから出てきた水分がまた戻り、とろりと煮詰まってきたら④のスパゲッティ、ゆで汁をお玉半分、バターを加え、和えて器に盛る。
- ⑥ 大葉を散らし、刻みのりを添える。

季節をもっと楽しく! ★6月 5ページ★

ヘルシーでおいしい

# 梅 UME-SHU 酒

を作ってみませんか。

梅酒のつくり方

1

材料 梅 1kg  
氷砂糖 1kg  
ホワイトリカー 1.8ℓ

青梅または黄色に熟した梅を洗って水気をよくふきとります。

2

梅、氷砂糖、ホワイトリカーの順にビンに入れます。

3

6ヶ月で出来上がりますが、1年から3年経たものが色、味、香りとすばらしくなります。

四季を通じておいしい果実酒が楽しめます。

1月	2~3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
きんかん酒	アロエ酒(※)	いちご酒	レモン酒(※)	梅酒	あんず酒	青じそ酒	リンゴ酒(※)	パイナップル酒(※)	かりん酒	にんにく酒(※)
← (年間) グレープフルーツ・しいたけ・バナナ・コーヒー・とうがらし・こんぶ →										

# 梅シロップの作り方

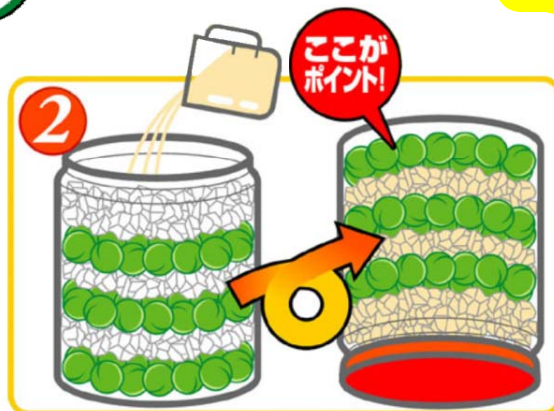
ume syrup

梅シロップなら  
家族みんなで  
楽しめるね♪

1



2



3



【材料】青梅 1kg、ロック氷糖 1kg  
食酢 150~200cc  
(もしくはホワイトリカー35°)

新鮮な青梅を傷つけないよう優しく水洗いして、水気をよく拭きます。

ビンの中へ青梅・ロック氷糖を3分の1ぐらいずつ交互に入れます。  
発酵して泡が出やすいので、最後に食酢もしくはホワイトリカー35°を入れます。

3週間で約1.6ℓの梅シロップができあがります。  
エキス分が抽出された梅は取り出してください。

ポイント

この時、ピンを逆にするなどして、すみずみまで梅をぬらしてください

季節をもっと楽しく！ ★6月6ページ★

## 家族団らん鉄板メニュー♪

### オタフク直伝！ お好み焼のコツ

2017年4月29日(土)、『いとく 秋田東店』にオタフクソースさんのキッチンカーがやってきました。キッチンカーではアツアツできたての『チーズたっぷりお好み焼』の試食を行いました。ゴールデンウィーク期間中ということもあり、たくさんのお客様に召し上がっていただきました。



とっても美味しかったよ！  
お家でも作って  
みたいな♪



今回はお好み焼を美味しく作る  
ポイントをご紹介しますよ！  
簡単にできるお好み焼の  
アレンジメニューも  
あるので、お楽しみに～♪



## 季節をもっと楽しく！★6月7ページ★

野菜

2皿分

(約130g)

## みんな大好き！チーズたっぷりお好み焼



今回は、オタフクソースの『お好み焼 こだわりセット』(4人前(2人前×2))を使った作り方をご紹介しますよ！

## 準備するもの

- 材料(2人分(2~3枚できます))  
キャベツ 350g程度(中玉1/2個程)、青ねぎ 2本、とろけるチーズ 3枚、シュレッドチーズ 60g、豚バラ 9枚、卵 2個、水 160cc、お好みソース 適量、お好み焼こだわりセット4人前  
(2人前分使用：ミックス粉・山芋パウダー・天かす天華を各1袋、青のり 2袋)
- 必要な調理器具  
大きめのボール(直径25~30cmが目安)、お玉、スプーン、ホットプレート(フタ付)、ヘラ 2本、泡立て器、包丁、まな板

## 使用するもの

袋の中に入っている、右の袋を今回は使用します。



## 作り方

- ① 大きめのボールに水を160cc注ぎ、山芋パウダーを1袋入れ、泡立て器でしっかり泡立てる。その後生地を1袋入れ、こちらはゆっくり軽く混ぜる  
POINT 少々【だま】が残っていてもOK。混ぜすぎると焼き上がりのお好み焼が固くなります！
- ② ①の生地に粗みじん切りにしたキャベツ(野菜はたっぷり入れる)、青ネギ、天かす天華、シュレッドチーズ、最後に卵を割り入れて、スプーンで卵と生地が全体に絡む程度に混ぜる。(空気を含ませるように)。
- ③ 200℃に温めたホットプレートにスプーンで②の具材をお玉1杯分ほど落とし、厚さ2cm、直径20cmの丸にする。
- ④ 焼面が固まり蒸気が出て、焼き色が付いたら、ひっくり返す直前に豚バラ3枚(長さ20cm程に切ったもの)を乗せひっくり返す。ひっくり返したらフタをして、3~4分ほど焼く。  
POINT 返した後、お好み焼を上から押しつぶさない事。ふんわり感が無くなってしまいます。
- ⑤ フタをあけ、肉が濃いきつね色になっていたら、再度お好み焼をひっくり返し、とろけるチーズ(スライス、シュレッドどちらでもOK!)を上に乗せて、フタをしてチーズを溶かす。
- ⑥ チーズが溶けたら皿に移し、ソースをたっぷりかけて、青のりをかけて完成♪(残りの生地も同様に焼く。)

## 季節をもっと楽しく！★6月 8ページ★

父の日はガッツリ！

豚キムチピリ旨お好み焼



野菜

2皿分

(約 165g)

- 材料(2人分(2~3枚できます))

お好み焼こだわりセット4人前(2人前分使用)

豚バラ肉(15cmカット) 80g、  
豚バラ肉(3cm長さ) 60g、卵 2個、  
水 160cc、キャベツ(粗みじん切り) 300g、キムチ 120g、  
青ねぎ(小口切り) 10g、にら(3cm長さ) 20g、ごま油 適宜

- 作り方

① 前ページのお好み焼きと同様に生地を作り(作り方①)、  
キャベツ、青ねぎ、天かす天華、卵を加える。

② 200℃のホットプレートに①の生地をお玉の6割分くらい

流し込んで20cm大に広げる。その上に水気を切ったキムチを1/4量(30g)のせ、残りの生地を  
お玉の4割分くらいを重ねる。そのまま3分焼き、15cm幅にカットした豚肉をのせる。

- ③ ホットプレートの温度を240℃まで上げ、ひっくり返す。フタをして5分蒸し焼きする。
- ④ フタを開けて再度ひっくり返し、ホットプレートの温度を200℃に下げる。
- ⑤ お好み焼の横に多めのごま油をひき、2~3cmにカットした豚バラ肉を焼く。焼き色がついたら2~3cmにカットしたキムチ、にらを加える。
- ⑥ 軽く混ぜ合わせたら、お好み焼の上にのせて完成。(残りの生地も同様に焼く)

ありがとう  
お父さん



- 材料(2人分(2~3枚できます))

(約 155g)

野菜

2皿分

お好み焼こだわりセット4人前(2人前分使用)

豚バラ肉(15cmカット) 80g、たまご 2個、  
牛乳 160cc、キャベツ(粗みじん切り) 300g、  
ぶなしめじ 60g、青ねぎ(小口切り) 10g、  
ピザ用チーズ 80g、水 20cc、お好みソース 適量

- 作り方

- ① ボウルに牛乳を入れ、山芋パウダーを加えて溶かす。  
さらにミックス粉を加え、混ぜて生地を作る。
- ② 生地キャベツ、青ねぎ、玉子、天かす天華を入れ、  
スプーンで空気を含ませるように混ぜる。
- ③ ②をお玉1杯程の量を200℃のホットプレートで3分焼き、  
豚肉をのせる。ホットプレートの温度を240℃まで上げ、  
ひっくり返す。フタをして5分蒸し焼きする。
- ④ フタを開けて再度ひっくり返し、そのまま2分焼いたら  
お好み焼をお皿に取り、お好みソースをかけておく。
- ⑤ ミルキーソース作ります。みじん切りにしたぶなしめじを  
ホットプレートで炒め、火が通ったらチーズと水を入れて  
混ぜる。ソースをお好み焼の上にかけて完成。  
(残りの生地も同様に焼く)

牛乳で作る！

ミルキーお好み焼



牛乳が苦手な方でも  
美味しくいただけます！  
ぜひ試してみてくださいね♪

