

● ● 梅味噌つくり ● ●

■ 体にもいい梅味噌 食べたらとまらない梅味噌

冷凍すれば、1年持つということなので、小分けして(タッパーやジップロックで)  
冷凍庫へこれで1年、「梅味噌」を大切に楽しめます！(=^・^=)



【材料】

梅	1キロ	砂糖	350g
味噌	700g	花かつお	100g
みりん	50cc		

【作り方】

- 1) 梅は洗ったあと、3時間ほど水につけ、あくを抜く
- 2) 梅の水分をふき取って大鍋に花かつお以外のすべての材料を入れる
- 3) 鍋の底に焦げ付かないように、弱火で1時間ほど混ぜる。  
梅によっては、40分くらいでOKなこともありますので、様子を見て下さいね。  
絶対に、目を離さず、  
ひたすら、根性と愛情で混ぜ続けてくださいね！  
(=^・^=)

\* 元祖レシピでは砂糖が700gでしたが  
私は「甜菜糖」を利用して350gで作ってみました！！



- ①花かつお以外の材料を 鍋にいれ、  
丁寧に混ぜ合わせる



- ②まんべんなく混ぜたところで  
「花かつお」を数回に分けて混ぜていく



③梅の水分がすこしずつ出てきて、材料がなじみあいます



④梅の形が崩れ始めます



⑤梅が種と実と皮に別れ、「花かつお」が  
すっかり味噌と梅が仲良しになります

\*種はそのままに・・・

食べる時に、しゃぶるとこれ、美味なり！



⑥1 時間後には、このように滑らかな「梅味噌」の  
出来上がりです！

### 「梅味噌・冷しゃぶしゃぶ」

豚肉にもキャベツにも、小松菜にも  
梅味噌はマッチしました。

さっぱりしているけれども  
味噌のこくがあり、  
満腹感もあります！！



### 「梅味噌冷やしうどん」

しこしこの冷うどんに  
梅味噌と万能ねぎ、  
暑さに負けない美味しさです！



### 「梅味噌オクラ」

硬めにゆでたオクラと梅味噌が  
なんとも言えずにいいハーモニー！？  
これは、私の「一押し」です！！



### 「梅味噌 がんも添え」

タマネギとすりごまとっぷりで作ったあつあつのがんもに  
「梅味噌」を・・・(写真右の大葉の上)



### 「梅味噌 冷しゃぶサラダ」

キャベツ、人参、セロリなど野菜を千切りにして  
シャキシャキにして、豚肉と梅味噌を載せる