

キッコーマン K C C 食文化と料理の講習会

青梅と香味野菜 季節を楽しむ和食

<YouTubeライブ配信>

青梅のしょうゆ漬け

水だこのサラダ 青梅しょうゆドレッシング

鶏の梅煮

青梅の砂糖漬け

青梅氷菓

2024.06.22

講師：佐藤 圭悟 先生（「分とく山」副調理長）

青梅のしょうゆ漬け

材料：作りやすい分量

青梅（種を取ったもの）	500g
キッコーマン いつでも新鮮 しぼりたて生しょうゆ	青梅を容器に入れてひたひたにかぶる分量
マンジョウ 米麴こだわり仕込み 料理の清酒	しょうゆの2割

<作り方>

- (1)青梅は水をためたボウルに入れて水洗いし、乾いた清潔な布で水気をふき取る。
- (2)青梅のヘタを竹串で取り除き、筋に沿って包丁で1周包丁目を深めに入れる。
- (3)(2)の青梅を2つに割り、スプーンなどで種を取る。
- (4)(3)の青梅を消毒した清潔な保存容器に入れ、しょうゆを青梅がひたひたにかぶる位注ぎ、1週間おく。
- (5)(4)の青梅はそのまま容器に残してしょうゆだけを鍋に入れ、しょうゆの2割量の酒を加えて火にかけ、ひと煮立ちさせ冷ます。沸騰して出たアクは取り除く。
- (6)(5)のしょうゆを元の青梅の入った保存容器に戻す。さらに1週間漬け込む。

※冷蔵保存すれば長期保存が可能。

水だこのサラダ 青梅しょうゆドレッシング

材料：4人分

水だこ（またはゆでだこ）	約250g
きゅうり	1/4本
サラダに合う好みの野菜 （トマト、ヤングコーン、水菜、青じそ、みょうが など）	適量
青梅しょうゆ漬けの実（薄切り）	10g

青梅しょうゆドレッシング

青梅しょうゆ	30ml
デルモンテ エキストラバージンオリーブオイル	15ml
砂糖	5g
玉ねぎ（おろし又はみじん切り）	5g

<作り方>

- (1)水だこは一口大の薄切りにする。60℃の湯で30秒ほど火を入れ、氷水で冷やし水気を取る。（ゆでだこの場合は不要）
- (2)好みの野菜は適宜切る。
- (3)きゅうりは5mm程度の輪切りにし、芯を丸くぬき、茅の輪きゅうりにする。
- (4)青梅しょうゆドレッシングの材料をよく混ぜ合わせ、ドレッシングをつくる。
- (5)器に(1)のたこ、(2)の野菜、(3)のきゅうり、青梅のしょうゆ漬けの実を盛りつけ、(4)のドレッシングをかける。

鶏の梅煮

材料：4人分

鶏もも肉	1枚
新れんこん	100g
新ごぼう	100g
しいたけ	4枚
水溶き片栗粉	適量
塩	ふたつまみ

煮汁

水	350ml
青梅しょうゆ	50ml
マンジョウ 米麴こだわり仕込み 本みりん	80ml
キッコーマン いつでも新鮮 しぼりたて生しょうゆ	10ml

合わせ薬味

青じそ	5枚
みょうが	2個
わけぎ（ねぎの青い部分、細ねぎでもよい）	2本
貝割れ大根	1/2パック
しょうが	30g

<作り方>

- (1)合わせ薬味をつくる。青じそは軸を取りせん切り、みょうがは縦に半分に切り端から薄切りにする。わけぎは小口切り、貝割れ大根は根元を取り3等分の長さに切る。しょうがは皮をむき、粗めのみじん切りにする。
- (2)水を入れたボウルに(1)を入れて軽くアク抜きをし、ザルに上げしっかりと水気をきる。
- (3)鶏肉は一口大に切り、塩をふり5～10分おく。れんこんは薄切り、ごぼうは斜め薄切り、しいたけは軸を切り大きければ半分に切る。
- (4)鍋に湯を沸かし、ザルにれんこんとごぼうを入れて熱湯に浸し、後からしいたけを入れて1分程度おき、ザルに上げて水気をよくきる。
- (5)鶏肉も別のザルに入れて(4)の熱湯で、表面が白っぽくなるまで霜降りし、氷水につけて水気をきる。
- (6)別の鍋に(4)の野菜と煮汁を加えて落としぶたをして火にかけ、沸騰したらアクを取り、弱火にして7～8分煮る。
- (7)(6)の野菜に火が通ったら、(5)の鶏肉を加え中火にして5分くらい煮る。
- (8)器に鶏肉と野菜をもりつけ、残った煮汁に水溶き片栗粉を加えてとろみをつけかける。仕上げに(2)の合わせ薬味をたっぷりのせる。

※青梅しょうゆがない場合の煮汁

水	400ml
梅ペースト（梅肉）	40g
キッコーマン いつでも新鮮 しぼりたてうすくち生しょうゆ	10～15ml
マンジョウ 米麴こだわり仕込み 本みりん	50ml

青梅の砂糖漬け

材料：作りやすい分量

青梅（種を取ったもの）	500g
上白糖	250g

<作り方>

- (1)青梅は水をためたボウルに入れて水洗いし、乾いた清潔な布で水気をふき取る。
- (2)青梅のヘタを竹串で取り除き、筋に沿って包丁で1周包丁目を深めに入れる。
- (3)(2)の青梅を2つに割り、スプーンなどで種を取る。
- (4)(3)の青梅を消毒した清潔な保存容器に入れ、上白糖の半量(125g)を入れ1週間おく。
- (5)(4)の青梅はそのまま容器に残してシロップだけを鍋に入れ、残りの上白糖(125g)を加えて火にかけ、ひと煮立ちさせ冷ます。沸騰して出たアクは取り除く。
- (6)(5)のシロップを元の梅の入った保存容器に戻す。さらに1週間漬け込む。

※冷蔵保存すれば長期保存が可能。

青梅氷菓

材料：4人分

青梅の砂糖漬けのシロップ	100ml
水	100ml
マンズワイン・白	30ml
青じそ	5枚
青梅の砂糖漬けの実（食べやすい大きさにカットしておく）	2個分
ゆであずき蜜煮	40g

<作り方>

- (1)青じそは刻み、水にさらしてアクを抜く。
- (2)青梅砂糖漬けのシロップ、水、白ワイン、(1)の青じそを混ぜ合わせ、冷凍可能な容器に入れ、冷凍庫で凍らせる。
- (3)(2)をフードプロセッサーに入れて、均一になるまでまわし、再び冷凍庫で凍らせる。
- (4)(3)を削って器に盛りつけ、青梅の砂糖漬け、ゆであずき蜜煮を添える。

WAKE
TOKU

分
と
山

東京都港区南麻布5-1-5
営業時間 17:00~22:30 (L.O.21:00)
日曜定休
TEL : 03-5789-3838



東京メトロ日比谷線広尾駅4番出口より
西麻布方面に約300m(信号2つ目左角)

