



夏バテ予防に最適!
酸味が食欲をそそる 梅



Cooking
Recipe

おむすびにもおすすめ

枝豆の梅ごはん

調理時間
60分以上

1人分
約316kcal

材料 [4人分]

米	米用カップ2
水	400ml
梅干し	1個(20g)
酒	大さじ1
Ⓐしょうゆ	小さじ1
Ⓑ塩	小さじ1/4
枝豆(さやつき)	150g
いりごま(白)	大さじ1~2

〈作り方〉

- 1 米をといで炊飯器に入れ、分量の水に30分以上つけます。Ⓐの調味料と梅干しを丸ごと加えて混ぜ、ごはんを炊きます。
- 2 枝豆は、塩小さじ1/2(材料外)をよくもみこんでから熱湯で4~5分ゆでます。さやから豆をとり出します。
- 3 ごはんが炊きあがったら、梅干しの種を除いて果肉をちぎり、ごはんに混ぜます。食べる直前に、枝豆とごまを混ぜます。

ごはんにのせたり、おにぎりの具材として根強い人気があり、和え物の味つけやドレッシングなどにも幅広く用いられる梅干し。梅干しが作られるようになったのは平安時代で、当時は薬として重宝されていました。その薬効の広さは「朝に梅を食べれば、その日は様々な災難から逃れることができる」という意味を示す「梅はその日の難逃れ」ということわざが生まれるほど。日本最古の医薬書である「医心方(いしんぽう)」でも、解熱や鎮痛、皮膚の荒れの緩和、下痢止めなどの効果が紹介されています。

梅干しと言えば誰もが思い出す独特の「酸味」。そのもとであるクエン酸は、体のだるさの緩和や疲労回復をサポートすることが知られています。また、この酸味は胃腸の働きを活発にして食欲増進に力を発揮するため、夏バテが気になる暑い季節に積極的に取り入れたい食材です。

梅干しは
殺菌・抗菌力が強いので、
夏のお弁当にも最適ですよ!

