

初夏にぴったり♪  
涼やか梅づくしレシピ



### 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  
A 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  
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、A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  
A たまご……………3個  
牛乳……………大さじ1

マヨネーズ……………大さじ1  
砂糖……………大さじ1  
白だし……………小さじ1/2  
塩……………少々  
B ハム……………1枚  
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A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B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。



### 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  
A はちみつ……………小さじ2  
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、A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。