

4. 梨を使った料理編

① 梨とひじきのちらし寿司



[材料:5人分]

| | |
|-------|------|
| 梨 | 1個 |
| 米 | 3合 |
| 人参 | 1/2本 |
| 干しいたけ | 3枚 |
| さつま揚げ | 1枚 |
| 生ひじき | 100g |
| 桜エビ | 15g |

栄養価1人分

| | |
|-------|---------|
| エネルギー | 435kcal |
| たんぱく質 | 13.1g |
| 脂質 | 2.0g |
| 炭水化物 | 88.4g |
| 食塩 | 2.0g |

| | | |
|---|-----|----------|
| A | 米酢 | 1/2カップ |
| | 砂糖 | 大さじ2 |
| | 塩 | 小さじ1.5 |
| B | だし汁 | 1と1/3カップ |
| | みりん | 大さじ2 |
| | 酒 | 大さじ2 |
| | 砂糖 | 大さじ1 |
| | 醤油 | 大さじ4 |
| | 白胡麻 | 大さじ1 |

1. 梨は皮をむき8等分の櫛型に切り、さらに5mm厚さの小さなイチョウ切りにし、Aの寿司酢を大さじ2杯ふりかけておく。
2. もどしいたけ、人参は千切り、さつま揚げは縦半分の千切りにし、Bの煮汁で、生ひじき、桜エビと共にひたひたになるまで煮込む。
3. 炊き上がったご飯にAの合わせ酢で酢飯を作り、白胡麻と1の梨を絞って加え、2の具も加え、混ぜる。

② 梨のハーブサラダ



[材料:5人分]

| | |
|------|------|
| 梨 | 1個 |
| レタス | 1/2株 |
| クレソン | 1束 |

栄養価1人分

| | |
|-------|---------|
| エネルギー | 139kcal |
| たんぱく質 | 0.6g |
| 脂質 | 10.5g |
| 炭水化物 | 11.0g |
| 食塩 | 0.5g |

| | | |
|---|---------|------|
| A | ハーブミックス | 小さじ1 |
| | 塩・胡椒 | 各少々 |
| | 酢 | 大さじ2 |
| | オリーブ油 | 大さじ4 |
| | 三温糖 | 小さじ1 |

1. レタスは洗って、一口大に手でちぎっておく。クレソンは茎をはずしておく。
2. 梨は皮をむき4つ切りにし、5mm厚さにスライスしておく。
3. ボウルにAのドレッシングを作り1, 2を全体に混ぜ、器に盛る。

[いわき産梨の旬]

| | | | | | | | | | | | | |
|---|----|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|----|----|----|
| | 4月 | 5月 | 6月 | 7月 | 8月 | 9月 | 10月 | 11月 | 12月 | 1月 | 2月 | 3月 |
| 梨 | | | | | | | | | | | | |

③ 梨とゴーヤの炒めもの



[材料:5～6人分]

- 梨 ……………半分
(いちょう切りで5ミリの厚さに切る)
- ゴーヤ ……………1本
(3ミリの厚さに切りゆでする 沸騰後2分ゆでする)
- 豚ロース薄切り ……………150g
- 長ネギ ……………半分
(1cm幅の斜め切り)
- 油 ……………大さじ2
- ニンニク (みじん切り) ……1片
- トウバンジャン ……………3cc強

栄養価1人分

| | |
|-------|---------|
| エネルギー | 159kcal |
| たんぱく質 | 6.9g |
| 脂質 | 10.9g |
| 炭水化物 | 8.1g |
| 食塩 | 1.0g |

合わせ調味料

- 砂糖 ……小さじ1弱
- 醤油 ……………大さじ1強
- カキ油 ……大さじ1/2強

1. ゴーヤと肉をゆでする。
2. 長ネギは炒めて、別に移す。
3. フライパンにニンニクとトウバンジャンを入れて、弱火で炒める (香りがたつまで)。
4. 一度に梨、ゴーヤ、肉を炒めて長ネギを加えて、**合わせ調味料**を加えて仕上げる。

④ 梨とアジのたたきピリ辛ソース



[材料:6人分]

- 梨 ……………1人分1/4個
(3ミリ厚さの糸きり)
- アジ ……………1匹
(そぎ切り)
- 長ネギ (白髪ネギ) 10本位(1人分)
- しょうが ……………15本位(1人分)
(糸きり)
- 水菜 ……………数本(1人分)
(3センチの長さに切る)

栄養価1人分

| | |
|-------|---------|
| エネルギー | 188kcal |
| たんぱく質 | 15.9g |
| 脂質 | 5.5g |
| 炭水化物 | 19.9g |
| 食塩 | 1.5g |

※4～5ミリの厚さの輪切りの梨を下にひいてもよい。

合わせ調味料—よく混ぜる—

- コチュジャン ……大さじ3
- ゴマ油 ……………大さじ1弱
- 醤油 ……………大さじ1弱
- 焼肉のタレ辛口 ……………大さじ1弱

1. アジはたたき用におろして、そぎ切りにする。
2. 梨は糸切りする。
3. お皿に梨とアジと白髪ネギを混ぜて盛り付ける。
4. しょうがと水菜を飾り、ソースを回りに飾り仕上げる。