



調理のポイント

梅を細かく刻んでしっかり混ぜ込み、風味にムラがないように。

- 材料(10個分)
- 春巻きの皮 10枚
  - 豚ロース肉 200g
  - にんじん 50g
  - じゃがいも 50g
  - 春雨 15g
  - ★ ケチャップ 大さじ3
  - ★ ウスターソース 大さじ4
  - 塩・こしょう 少々
  - 梅干し 2個
  - かつお節 3g

梅の香りと豚肉が相性抜群  
梅香るとんてき春巻き



作り方

- 1 にんじんとじゃがいもの皮をむき、細く千切りにし、肉を1センチ角に切る。
- 2 梅干しの種を抜き、みじん切りにする。
- 3 春雨は水で戻しておく。
- 4 ★と梅干し、かつお節を入れ混ぜる。
- 5 3センチぐらいに切った春雨を入れ、火を止める。
- 6 春巻きの皮に具を入れて包む。
- 7 170℃の油で3分あげる。



日永梅林  
梅レシピ集

四日市農芸高等学校 監修



日永梅林の梅を活かしたオリジナルレシピ

- 梅香るとんてき春巻き
- 梅のおからクッキー
- 梅の白黒ごま団子
- おにぎり風梅ばーがー
- 梅の五平餅

「日永梅林・登城山」を復活させる会



日永梅林マスコット  
キャラクター  
プラムちゃん





- 材料**(白・黒各5個分)
- 白玉粉 150g
  - 砂糖 35g
  - ごめ 1g(ひとひまみ)
  - 絹ごし豆腐 30g
  - ごま油 4g(小さじ1)
  - ぬるま湯 80~100g
  - 白あん・こしあん 各80g
  - 梅干し 2個
  - ごま 適量

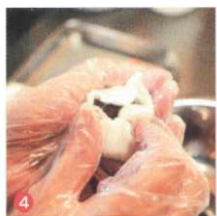
## 梅の白黒ごま団子

梅干しの塩気と餡の甘みが絶妙

### 調理のポイント

形が崩れないように、  
団子が浮くくらいの油で調理する。

- ### 作り方
- 1 梅干しの種を抜き、みじん切りにする。
  - 2 白玉粉に砂糖・塩・豆腐・ごま油・ぬるま湯を混ぜ、耳たぶくらいの柔らかさになるまで練る。
  - 3 白あん・こしあんにみじん切りの梅肉を各々別のボールで混ぜる。
  - 4 10等分した生地を丸めて平らにし、あんをスプーンですくい、生地のにせ包む。
  - 5 団子にはけで水をつけ、全体にごまをつける。
  - 6 160℃の油で5分程度揚げる。



- 材料**
- 薄力粉 160g
  - おから 50g
  - バター 80g
  - 砂糖 80g
  - すりごま 大さじ1
  - 梅干し 3個

## 梅のおからクッキー

梅とおからでヘルシーに

### 調理のポイント

薄力粉を入れたら、  
あまりこねすぎないように。

- ### 作り方
- 1 梅干しの種を抜き、みじん切りにする。
  - 2 キッチンシートにおからを平らに敷き、180℃のオーブンで5分程度乾燥させる。
  - 3 軽く溶かしたバターと砂糖をしっかりと混ぜ、薄力粉・おから・ごま・梅肉を入れ、手でこねる。
  - 4 手につかない程度にまとまってきたら固めて、サランラップにくるみ、冷蔵庫で10分程度冷やす。
  - 5 生地を麺棒で5mmほどののびし、梅の花型で抜く。
  - 6 クッキングシートの上で並べて180℃のオーブンで15分焼く。





# 梅の五平餅

梅と甘い味噌の相性が抜群

## 材料

- 梅干し 7個
- 味噌 10g
- 片栗粉 7g
- 醤油 60g
- 砂糖 80g
- 水 200cc



## 調理のポイント

タルタルソースの食感を残すため  
具材は細くなりすぎないように。

## 作り方

- 1 種を取った梅干し4個をミキサーにかけ、ペースト状にし、3個を包丁で細かくする。
- 2 醤油、片栗粉、砂糖を鍋に入れて、どろどろになるまで煮詰める。
- 3 ②に①を入れて味噌を溶かしながら入れ煮詰める。
- 4 五平餅を焼きタレを塗る。



日永梅林 梅レシピ集 平成31年3月21日 発行  
発行：四日市市日永地区市民センター  
監修：三重県立四日市農芸高等学校  
編集：「日永梅林・登城山」を復活させる会  
〒510-0891 三重県四日市市日永西三丁目2-18  
日永地区市民センター団体事務局内 電話：059-345-5175

# おにぎり風梅ばーがー

練り梅をふんだんに使った

## 材料(4人前)

- 《ライスパンズ》
- ご飯 2合
- 片栗粉 3g
- 梅干し 3個
- ごま油 適量
- 《ソース》
- 黒ごま 2g
- 醤油 20g
- みりん 5g
- 砂糖 16g
- 《タルタルソース》
- 梅干し 3個
- しそ 2枚
- 卵 2個
- 玉ねぎ 1/2玉
- マヨネーズ 30g
- ケチャップ 15g
- 《ハンバーグ》
- 鶏ひき肉 240g
- パン粉 40g
- 梅干し 1個
- 玉ねぎ 1/2玉
- 卵 1個
- 塩・コショウ 少々
- サラダ油 適量
- 《具》
- レタス 4枚
- トマト 1個
- ところけるチーズ 4枚
- 海苔 4枚



## 作り方

- 《ライスパンズ》
- 1 ご飯を炊き、片栗粉・種を抜きみじん切りした梅干しを入れて混ぜる。
  - 2 ラップで厚さ1cmの三角に整え、熱したフライパンにごま油をひき熱し、両面に焦げ色を付け取り出す。
  - 3 焼いたご飯にソースを塗り、黒ごまを振りかける。
- 《タルタルソース》
- 4 卵を完熟にゆで、ボールに入れてつぶしみじん切りの梅干しと細かく刻んだしそを入れる。
  - 5 みじん切りの玉ねぎ、マヨネーズ、ケチャップを入れ混ぜる。
- 《ハンバーグ》
- 6 玉ねぎをみじん切りにしレンジで50秒温める。
  - 7 ボールにひき肉、パン粉、玉ねぎ、卵、塩コショウ、梅を

