



さつまいもの主な産地
香取市・成田市・多古町



さつまいもの梅干し煮

あるようでなかった！ どころか素朴な味♪



材料(4人分)

- さつまいも …………… 中1本
- 梅干し …………… 6個
- レタス …………… 2枚
- レモン …………… 4枚(薄切り)
- 〈梅肉タレ〉
 - ・梅干し …………… 2個
 - ・はちみつ …………… 大さじ2
 - ・味噌 …………… 小さじ1
 - ・みりん …………… 大さじ1
 - ・酢 …………… 大さじ1



作り方

- ① さつまいもを1.5cm幅の輪切りにし、水に5分ほどさらす。
- ② ①のさつまいもと梅干しを水から煮て、色をきれいにし出す。
- ③ 梅肉タレは梅干しの種を取り除き、たたいて、残りの材料を混ぜ合わせる。
- ④ レタスを皿に敷き、中央にさつまいもを並べ、②の梅干しと、レモンを添える。
- ⑤ ③の梅肉タレをかけて、できあがり。

ちょこっとメモ

さつまいもの皮周辺には栄養がたくさんあります。今回は皮付きのお料理ですが、皮をむく必要があるレシピの場合は、むいた皮は捨てるずに、きんぴらなど別の一品に活用しましょう。

ボクは食物繊維が豊富でヤラピンという成分が排泄を助けるみたいだよ！



千葉県産旬の恵みを上手に使って楽しくヘルシーな毎日を

ウェブサイト「教えてちばの恵み」では“ちばの食材”を使ったレシピを多数掲載しています。

<https://www.pref.chiba.lg.jp/ryuhan/pbmgm/index.html>

教えてちばの恵み

検索