

入梅の献立

入梅は、梅雨入りの時期に設定された雑節です。

梅雨は春から夏へと移るための大切な季節です。

「梅雨」「入梅」の語源でもあるように、この時期は梅が実ります。

昔から梅は三毒(食べものの毒・血液の毒・水の毒)を断つといわれる健康食です。

梅の栄養面で特徴的なのは、有機酸の多いことです。

疲労回復などに有効なクエン酸、リンゴ酸、コハク酸、酒石酸、

その他各種有機酸が豊富に含まれています。

疲れのこの時期に、食べるといいですね。



令和3年6月11日(金)



材料	4人分量(g)	作り方
【鶏肉の梅みそ焼き】		
鶏肉の切り身(50g)	4切れ	① 練梅、みそ、酒、みりん、砂糖を合わせる。 ② 鶏肉に①の下味をなじませて、色よく温度が上がるまで焼く。
練梅	12	
みそ	4	
酒	4	
みりん	4	
砂糖	0.8	
		