

## ●冷しゃぶサラダ ～梅味噌ドレッシング～

梅味噌ドレッシングを作るには、毎年6月頃の生梅が手に入る時期に「梅味噌」を作っておく必要があります。この梅味噌は、夏向きの酸味の効いた味わいで夏の香味（生姜、茗荷など）と相性がとても良いものです。

### ①梅味噌の作り方

《材料》生梅500g、吟醸味噌500g

三温糖など精製していない砂糖500g

《作り方》生梅を良く洗いへたを取り、味噌と三温糖を混ぜて漬け込みます。冷蔵庫で保管し、3日毎に攪拌します。だんだん梅からエキスが出て1ヶ月ほどで出来あがります。萎んだ梅の実を取り出し、梅味噌は冷蔵庫で保管し、必要に応じて使います。

### ②梅味噌ドレッシングの作り方

《材料》梅味噌 大さじ3、米酢 大さじ1、サラダ油 大さじ2、醤油 小さじ1  
コショウ、又は、一味唐辛子 少々

《作り方》材料を混ぜるだけで出来あがります。

### ③冷しゃぶサラダの作り方

豚肉や季節の野菜を御好みでたっぷりと添えて作りましょう。

