

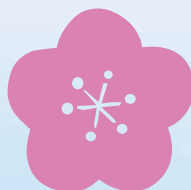
GODAI

#01

2012年 3月

編集・発行：株式会社 東農園 企画部

TOPICS



五代庵

<http://www.godaiume.co.jp>

梅の花が咲いて

スローダウンの時節

みなべ町に、いつもより遅く春がやってきました。

日々、農産物を扱っていると、やはり天候のこと、自然のことなど気がかります。最近なにか自然のバランスが崩れてきているのか、激しい天候の変化があったり、季節の変わり目があかしがあったりすること。

昨年、和歌山は激しい台風に見舞われ、被災して完全に復興していない地域もまだ残っています。

何かの警告なのか、自然と人の生活が噛み合っていないのか。難しいことはわかりません。それでも、日々駆け抜けていく足を少しスローダウンする。そんなことが必要な時節なのかもしれないと考えたり。

年が明け、やっと暖かい日ざしがやってきて、水害時に冠水してしまった東農園の梅畑でも遅しく花が開きました。恐ろしかったり力強かったり、自然は不思議です。

梅の花が咲いて、蜂が花粉を運んで、実が大きくなって、収穫して、漬け込んで。

今年の梅仕事の始まりです。

梅が元気に育つように、美味しい梅干が出来るように。

畑一面の白い花を見ながら思います。

#01 梅びしおの簡単レシピ



そのままでも十分おいしい梅びしお。今回は旬のものとあわせて簡単に…

続きは裏面へ▶▶

#01

GODAI TOPICS



梅 おいしいをもっと。 づくし大百科

今回の
主役は **コレ!**

五代梅びしお・白梅びしお



梅干しをたたいて練り状にしたものが梅びしお。これを使うと料理の幅が
グンッと広がります。調味料にソースにトッピングに。是非、お試しを!

春ですよ!

立春をすぎれば、もう春です。今年は例年
にない大雪などで、みなべ町の梅の開花にも
影響が出ましたが、そろそろ春の足音も聞こ
えはじめました。長い冬を超え、気温も暖か
くなればお出かけしたくなりますね。

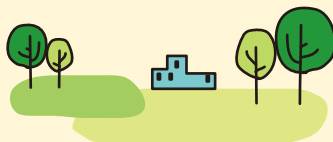
今回は『梅びしお』を使った、「春の手ま
り寿司」をご紹介します。



春の手まり寿司

具材をラップにのせ、コロコロと手のひら
より少し小さく握っていきます。今回はお弁
当用なので、生ものを避けましたが、お家で
パーティーの時はお魚などもいいですね。色
とりどりの手まり寿司のアクセントには「梅
びしお」! まるやかな五代びしおでも酸っぱ
い白梅びしおでもそこはお好みで OK です。
子供も大人も楽しめる、「春の手まり寿司」

弁当を持って、お出かけしてみませんか。



旬をいただく

日本には四季があり、季節ごとにふさわし
い食べ物が育ちます。そして、それぞれの食
べ物がいちばんよく穫れ、おいしく、栄養たっ
ぶりの時期を食べ物の「旬」といいます。旬
の食材は安くて栄養価も抜群なんですよ。

春が旬の食材は、新玉葱、新ジャガイモな
ど定番なものから、キャベツ、ふきのとう、
うど、筍などがあります。

果物ではいちご、びわ、魚介ではさより、
かつお、あおりイカなど。今では一年を通し

て食べられものが増えてきましたが、やはり
旬のものはおいしい! です。

さて、2つ目のお料理はまさに春が旬の筍
を使います。同じく旬の菜の花をオリジナル
梅肉ソースで和えてみました。筍の食感と菜
の花の香りが絶妙です。梅肉ソースに、白み
そを加える事でコクと甘みがでておいし
いです! 今夜のおかずはどうでしょうか。



筍と梅の春和え

Recipe.1

おでかけにぴったり!

春の手まり寿司

- 1 具材を適当に切り、見栄えが良くなるよう
にラップにのせ、酢飯と一緒に握る。

■材料(4人分)

米	3 合	茄子の漬け物
合わせ酢		きゅうりの漬け物
酢	80cc	魚肉ソーセージ
砂糖	40g	菜の花 (塩ゆでにする)
梅酢	大さじ1	味しそ
(なければ塩・小さじ2)		卵 (いり卵にする)
		高菜
		鮭フレーク
		かにかまぼこ
		チーズ
		のり
		※材料はすべて適量

Recipe.2

春を知らせる食材、筍!

筍と梅の春和え

- 1 A の材料を混ぜておく。
- 2 筍と菜の花は別々に茹で、A で和える。
かつお節をふりかける。

■材料(4人分)

筍	半分
A	
梅びしお	小さじ2
かつお節	少々
白みそ	大さじ1
めんつゆ	大さじ1
菜の花	適量

筍は、低カロリーな
のにタンパク質や食物繊維など
の栄養素を豊富に含んで
います!



梅干しを楽しもう



紀州梅専門店

五代庵

<http://www.godaiume.co.jp>

商品に関するお問い合わせは

創業天保五年 株式会社 東農園 〒645-0021 和歌山県日高郡
みなべ町東本庄 836-1

五代庵 通信販売部



0120-12-5310

FAX 0739-74-2682

※携帯・IP 電話からは 0739-74-2487 まで。

編集後記

●今回から体裁も新たにスタートした GODAITOPICS、
如何でしょうか? 次号も皆様に楽しんでいただける
内容でお送り出来るよう頑張ります! (企画部 S)

●記念すべき第1号の発行うれしく思います。
楽しめる「梅の郷情報誌」目指して頑張ります!
(企画部 K)