

梅有効利用のための調理試作会報告

別府溝部学園短期大学食物栄養学科学生と 別府市食生活改善推進協議会（別府ヘルスマイト）と共に

- 1 日 時：令和4年7月16日（土） 9：00 ～ 12：00
9：00～ 9：15 （15分）挨拶・準備
9：15～10：45 （90分）調理試作
10：45～11：30 （45分）試食・検討・発表
1品ずつ取り分け試食後、マスク着用し、懇談、レポート記入
11：30～12：00 片付け

2 場 所：別府溝部学園短期大学85年館1階調理学実習室

3 内 容：本学学生と地域の方と共に下記の各内容を調理検討する。
調理の知識理解を深め、地域の食文化に貢献できるよう努める。
別府市の公園で収穫した梅を別府溝部学園短期大学で本年加工した
梅漬け等の活用（梅干し・梅塩漬け・梅しそ漬け・梅ジャム・梅甘露煮・
梅シロップ煮）

（別府市の梅レシピ試作）

鶏ソテーのハニー梅みぞれソース・・・ヘルスマイト

（本学学生試作）

梅ジャムロールパン・・・島田

梅しそパスタ（赤・白）・・・森光

梅しそ豚ロール・・・川津・森田

魚の梅煮・・・佐藤・宿利

野菜スティック梅味噌添え

たたききゅうり浅漬け（梅風味）・・・宇都宮

淡雪梅ジャム寒天・・・若林

梅シフォンケーキ（前日）・・・望月

梅ジュース（梅シロップ+水+氷）

4 参加人数：別府溝部学園短期大学食物栄養学科1年8名

別府ヘルスマイト（食生活推進）8名

別府溝部学園短期大学食物栄養学科 望月美左子

5 その他

コロナ感染対策として、入室前に検温、手指消毒。

エプロン・三角巾・マスクの着用。

取り皿に取り分けての試食ならびに試食中は会話を慎む。

マスク着用での懇談、レシピ検討・活動内容情報交換

試食後、各班で料理について意見を記入し、提出。



梅ジャムロールパン 島田



梅しそ pasta (赤・白) 森光



鶏ソテーのハニー梅みぞれソース ヘルスメイト



梅しそ豚ロール 川津・森田



魚の梅煮 佐藤・宿利



野菜スティック梅味噌添え



たたききゅうり浅漬け (梅風味) 宇都宮



梅シフォンケーキ (前日) 望月



淡雪梅ジャム寒天 若林



作り方

梅ジャムロールパン

梅ジャムをサンドイッチ用食パンにぬり、ロールに巻く。

梅しそ pasta (赤・白)

赤しそ梅干しをたたき梅にし、ゆでたスパゲッティとあえる。

白梅干しをたたき梅にし、青じそとともにゆでたスパゲッティとあえる。

梅しそ豚ロール

薄切り豚肉に梅ペースト(たたき梅)をぬり、青じそとともに巻き、フライパンでソテーする。

魚の梅煮

切り身にした鰯を鍋に入れ、梅干し、みりんを入れ、水を鰯の浸るくらいに入れて煮立たせ、味をみて、醤油を少し加える。

野菜スティック梅味噌添え

梅味噌(梅を味噌・砂糖で付けたもの)をたたき梅にして水で溶き火にかけ、適宜なとろみにして、タレにして野菜にかける。

たたききゅうり浅漬け(梅風味)

きゅうりをビニール袋に入れ、麺棒で軽くたたく。この中に、ごま油、醤油または梅味噌タレ、すりおろしニンニク、白ごまを入れて混ぜる。

淡雪梅ジャム寒天

淡雪寒天が固まりかけたら、梅ジャム寒天をのせて冷やし固める。

切り分けて、上に赤紫蘇梅干しのペーストを少しトッピングする。

梅ジュース(梅シロップ+水+氷)

コップに梅シロップ80ml、氷3個、水160mlを入れかき混ぜ、梅シロップ煮を1個入れる。

梅甘露煮シフォンケーキ (17cm)

梅甘露煮	みじん切り	30g
卵黄	L2 個分	(40g)
上白糖		60 g
サラダ油		40g
牛乳		70g
ベーキングパウダー	小さじ 2/3	
薄力粉		50g
強力粉		20g
卵白	L4 個	(160g)

- ① 下準備として、梅甘露煮は粗みじん切りにしておく。卵黄と卵白を分けて計量しておく。砂糖・サラダ油・牛乳を計量しておく。牛乳は 40℃に温めておく。ベーキングパウダー・薄力粉・強力粉を計量し、合わせてふるっておく。オーブンは予熱 170℃にあたためておく。
- ② ボウルに卵黄を入れ、砂糖 20g を加え、泡立て器ですり混ぜる。
- ③ ②にサラダ油を少しずつ加え泡立て器でむらなく混ぜる。
- ④ ③に温めた牛乳を少しずつ加え泡立て器でむらなく混ぜる。
- ⑤ ④にベーキングパウダー・薄力粉・強力粉をあわせてふるったものを入れ、泡立て器で粉っぽさがなくなるまで混ぜ合わせる。
- ⑥ 別のボウルに卵白と砂糖ひとつまみを入れ、ハンドミキサーで泡立てる。8 分立てになったら、残りの砂糖を 2 回に分けて加え、8 分立てに泡立てる。泡立て器に持ち替え、角がピンと立つくらいにメレンゲをつくる。
- ⑦ ⑤の卵黄生地の中に入れて、泡立て器でむらなく混ぜる。
- ⑧ ⑥のメレンゲの中に入れて、梅甘露煮も入れて、ゴムベラで泡を潰さないようにむらなく混ぜる。
- ⑨ ⑧の出来上がった生地をシフォン型に流し入れる。生地の表面を平にするために、型を持って台に数回打ち付ける。
- ⑩ 170℃のオーブンで約 35 分焼く。
- ⑪ 焼き色が付いたら、オーブンから取り出し、すぐに瓶などに逆さにさす。30 分から 1 時間冷ます。
- ⑫ 完全に冷めたら、パレットナイフを上下に動かしながら型を回して一周し、外側の型を外し、内側の型も外す。

