



JA越智今治女性部みなみ支部 「梨」 レシピ



☆梨の肉巻きフライ（4人分）☆

- | | |
|-------------|-----------------|
| ・梨・・・1個 | ・塩コショウ・・・適量 |
| ・薄切り豚肉・・・8枚 | ・パン粉・卵・小麦粉・・・適量 |

- ① 梨は皮をむいて種を取り除き、2cm厚さのくし形に8等分する。
- ② 豚肉に塩コショウをふり、小麦粉を薄くふって、①の梨を包むように巻く。
- ③ ②に小麦粉、溶き卵、パン粉の順にまぶす。
- ④ 170℃の油で、片面約3分ずつ揚げたら出来上がり。

豚肉は、バラ肉や、もも肉をお好みで使ってください。



☆梨と大根のごま昆布和え（4人分）☆

- | | |
|------------|-----------------|
| ・梨・・・1/2個 | ・塩・・・小さじ1 |
| ・大根・・・5cm | ・塩昆布・・・15g |
| ・人参・・・1/2本 | ・いりごま（白）・・・小さじ1 |
| ・オクラ・・・5本 | |

- ① 大根、人参、梨は、薄いいちょう切りにする。
- ② 大根、人参をボウルに入れ、塩をふり軽くもんで10分程おく。
- ③ オクラをさっとゆでて、薄切りする。
- ④ ②の水気をしぼり、オクラ、梨、塩昆布、いりごまを加えて混ぜ合わせる。

大根は、切り干し大根を使っても美味しいです。（10～20分ほど水で戻します）



☆梨のタタンケーキ☆

- | | |
|------------------|---------------------|
| ・梨・・・2個 | A・ホットケーキミックス・・・100g |
| ・きび砂糖・・・80g | ・牛乳・・・70ml |
| ・水・・・大さじ1 | ・溶かしバター・・・15g |
| ・バター・・・適量 | ・卵・・・1個 |
| ・お好みで・・・シナモン・粉砂糖 | |

- ① 梨は皮をむき、1～2cm幅に切る。
- ② フライパンに水と砂糖を入れ、弱火で煮詰めてキャラメルをつくる。
(優しくフライパンをゆすり、混ぜない。)
- ③ 色が変わってきたら、梨を入れてしんなりするまで炒める。
- ④ 別のフライパンの表面にバターをひと塗りしてから、放射状に梨を並べる。
- ⑤ Aの材料をボウルに入れてよく混ぜる。
- ⑥ 混ぜた生地を④に流し入れ、蓋をして12～18分弱火で焼く。
- ⑦ 膨らんで周りが焼けてきたら、梨がはがれることを確認してお皿にひっくり返す。
- ⑧ お好みでシナモン、粉砂糖を振りかけて完成。

*タルト・タタンとは、19世紀後半にフランス発祥の、型の中にバターと砂糖で炒めたリンゴを敷き詰め、その上から生地をかぶせて焼いてひっくり返したお菓子の事です。梨を使って、簡単にホットケーキミックスで作ってみました。



☆梨のチラシ寿司☆

- ・梨・・・1個
- ・人参・・・1/2本
- ・レンコン・・・10cm
- ・干椎茸・・・7～8枚
- ・ごぼう・・・1本
- ・枝豆・・・適量
- ・酒、しょうゆ、砂糖、みりん・・・各大さじ1
- ・卵・・・5個
- ・米・・・3合
- ・寿司酢・・・120cc
- ・白ごま・・・適量
- ・赤板・・・1/2枚



- ① レンコンは薄いいちょう切り、人参は、小さい拍子切り、干椎茸はぬるま湯で戻し薄くスライス、ごぼうは、さかがきにして水にさらす。飾り用の椎茸は大きめに切る。
- ② ①を鍋に入れ、しいたけの戻し汁、酒、しょうゆ、砂糖、みりんを加えて5～6分煮る。
- ③ 梨を具材と同じ大きさに切り、塩水につけてよく水分をふき取る。
- ④ 錦糸卵を作る。
- ⑤ 寿司飯を作り、水気を切った②と③を加え塩ゆでした枝豆、白ごまを加えてさっくり混ぜる。
- ⑥ 器に盛り付け、錦糸卵、飾りにとっておいた椎茸、赤板を飾り出来上がり。

☆梨とミニトマトのゼリー☆

- ・クールゼリーの素・・・1袋
- ・梨・・・1個
- ・ミニトマト・・・8個
- ・お好みのフルーツ・・・適量
- ・砂糖・・・50g
- ・ラム酒・・・大さじ1



- ① 梨の皮をむき、一口サイズに切る。
- ② ミニトマトのへたの反対側を竹串で刺して穴をあけます。鍋に湯を沸かし、ミニトマトを10～20秒ほど入れて皮が少しはがれてきたら引き揚げます。冷水にとりミニトマトの皮をむきます。
- ③ 梨とミニトマトを鍋にいれ、砂糖を入れて煮ます。仕上げにラム酒を入れます。
- ④ ③で出た水分と水を300ccにして沸かし、クールゼリーの素をいれて、溶かします。
- ⑤ トレーに、梨、ミニトマト、お好みのフルーツを並べて、④を流しいれます。
- ⑥ 冷蔵庫で冷やし固まったら出来上がりです。



梨はそのまま食べるのが一番だと思っていましたが、お料理に使っても、と～っても美味しいです。ぜひ挑戦してみてくださいね。肉巻きと、お寿司がお勧めです。このレシピでは、「幸水」を使いました。(^.^#)

