



梅の甘煮

雲南では、梅をいろんな方法で食べています。例えば、甘く煮た梅はお茶うけとしてごく普通に食卓に上ります。ふるさとの恵みを感じる一品です。

<材料 つくりやすい量>

全量 1042 kcal

塩漬け梅（塩出ししたもの） 500 g（約50粒）

砂糖 500 g

<作り方>

1. 塩漬け梅は塩出ししておく。（塩出しの仕方は下記を参照）
2. 鍋に1を入れ、その上に砂糖300 gを加えて弱火にかける。焦げないように時々鍋を揺すりながら煮溶かし砂糖が溶けたら残りの砂糖を加えて完全に溶けるまで煮る。
3. 火を止めてそのままおき、味をしみ込ませる。

梅の塩出しの仕方

塩漬け梅はたっぷりの水に浸す。
途中2~3回水を替えながら3日程度おく。