

1月レシピ紹介

鶏肉の梅みそ焼き



<材料>	4人分
鶏もも肉60g	4切れ
梅干し	10g
酒	小さじ1
しょうゆ	大さじ1/2
みそ	大さじ1/2

<作り方>

- ① 梅干しの種を取り除き包丁でかるくたたいておく。
- ② ボウルに梅肉と調味料を入れ混ぜ、鶏肉を10分以上漬け込む。
- ③ 鶏肉を天板に並べ、210℃に予熱したオーブンで20分程度焼く。
(みそは焦げやすいので、焦げてきたら温度を下げる。)

※梅干しの塩分によりかわりますので、調味料はお好みで加減してください。

島田市伊太地区は『梅の里』と呼ばれ、静岡県内有数の梅の産地として有名です。大井川の豊かな水と暖かな気候に恵まれた伊太地区では昔から南高梅や八房梅が栽培され、今では約三千本もの梅畑が広がっています。二月の梅の花が咲く頃には、伊太梅まつりが開催されます。