



野菜のソムリエ・料理研究家

梅田みどり先生のお手軽レシピ

揚げ鶏のはちみつレモンマリネ

4人分

鶏手羽先……………	400g	揚げ油……………	適量
(下味)しょうゆ……	大さじ2	レモン……………	2個
酒……………	大さじ1	(A)ハチミツ……………	大さじ3
薄力粉……………	大さじ2	塩……………	小さじ1

作り方

- ① 手羽先はキッチンばさみで開いてボウルに入れ、下味の材料を加えて混ぜて15分以上置く。(骨にそってはさみを入れて、最後まで開くことで火の通りがよくなります。)



- ② レモンは薄い輪切りにしてボウルに入れ、(A)を加えて混ぜる。(10分ほど漬けておくと果汁が出て、レモンもやわらかくなります。)



- ③ ①の水気を切り、薄力粉を薄くつけて中温の油で2～3分揚げる。



- ④ ③を②に入れて軽く混ぜ、器に盛る。

梅田みどり／2006年、地元の新聞『上越タイムス』に料理のレシピを掲載が決まり、料理研究家としての仕事がスタート。

手作りの料理が持つパワーをたくさんの方に実感してほしいという思いから、2010年、野菜料理を中心とした料理教室を開始。今では、様々な内容で年間200教室ほど開催し、老若男女問わず料理を楽しんでいる。

2012年、健康的な食事を提案するためにフードサロンやさいのひを開店し、お弁当・ケータリング・ベーカリーを始める。料理教室でのテーマは、野菜を毎日美味しく食べること。手作りの料理を楽しむこと。健康的な食習慣を作っていくこと。