



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

タコとキュウリの梅醤油和え

4人分

| | |
|----------------|-------------------|
| 蒸しタコ…………… 150g | (A)しょうゆ…………… 大さじ1 |
| キュウリ…………… 2本 | ごま油…………… 大さじ1 |
| 梅干し…………… 2個 | 白炒りゴマ…………… 大さじ1 |

作り方

- ① タコは一口大の乱切りにする。
- ② 梅干しの種を取って包丁でたたき、ボウルに入れてタコと(A)を加えて混ぜる。
- ③ キュウリを並べて麺棒などで数カ所たたき、手で食べやすい大きさに割る。
- ④ ②にキュウリを入れて混ぜ、器に盛る。



タコと梅干しと調味料を先に混ぜておきます



キュウリの表面に亀裂を入れるようにたたくと、手で簡単に割れます

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。