



コンセプト

『うめしらす』をドレッシングに使った彩りの良い豆腐サラダです。
シンプルな豆腐サラダにさっぱりとした梅しらすドレッシングをかけました。なめらかな豆腐と一緒に、カリッとした梅の歯応えが楽しめます。

材料（2人分）

材料名	量	備考
豆腐(絹ごし)	200g	1/2丁
きゅうり	50g	1/2本
サラダ油	24g	大さじ2
酢	15g	大さじ1
三島のうめしらす	5g	大さじ1
長ねぎ	3g	少々

作り方

- ①豆腐はキッチンペーパーで包み、斜めに置いたまな板の上へのせ、上に重石をし、約20分置いて水切りをする。
 - ②きゅうりは縦半分に切り、ピーラーを使って薄切りにする。長ねぎはみじん切りにする。
 - ③ボウルにサラダ油、酢、『うめしらす』、長ねぎを加えてよく混ぜ、梅しらすドレッシングを作る。
 - ④器にきゅうりを盛り付け、豆腐をちぎってのせ、梅しらすドレッシングをかける。
- ※梅しらすドレッシングは食べる直前にかけてください。

大根とオクラのさっぱり梅しらす和え



コンセプト

大根とオクラに三島の『梅美®(うめしらす)』を加えた、鮮やかな彩りと心地よい食感をお楽しみいただけるさっぱりとした1品です。

材料（1人分）

材料名	量	備考
大根	20g	細切り
オクラ(ゆで)	20g	小口切り
三島の梅美®(うめしらす)	5g	
サラダ油	2g	

作り方

- ①大根、オクラ、『梅美®(梅しらす)』をボウルに入れ混ぜる。
- ②サラダ油を加えまぜる。
- ③器に盛り付ける。

梅しらすの和風おろしハンバーグ



コンセプト

定番のハンバーグに三島の『梅美®（うめしらす）』をかけるだけ。
梅や赤しその酸味と爽やかな香りが食欲をそそり、さっぱりと召し上がっていただけます。

材料（1人分）

材料名	量	備考
ハンバーグ	150g	
大根おろし	30g	
三島の梅美®（うめしらす）	3g	
大葉	1g	1枚
【付け合わせ】		
コーン（缶）	50g	
フライドポテト	50g	
いんげん（ゆで）	20g	
【ハンバーグソース】	15g	

作り方

- ①鉄板に付け合わせとハンバーグを盛り付け、大葉と大根おろしをのせ、『梅美®（うめしらす）』をかける。
- ②ハンバーグソースを添える。

梅しらすスパゲッティー



コンセプト

梅の風味がさっぱりと後味のよい和風スパゲッティーです。
三島の『梅美®（うめしらす）』は和素材との相性がよく、バランスの良い一品です。

材料（1人分）

材料名	量	備考
スパゲッティー（冷凍）	250g	
三島の梅美®（うめしらす）	15g	
パスタソース（しょうゆベース）	8g	
万能ねぎ	3g	
大葉	2g	
かつお節	2g	
刻み海苔	-	適量

作り方

- ①万能ねぎは小口切りにして、大葉は千切りにする。
- ②鍋に湯を沸かし、スパゲッティーをゆでる。
- ③ボールに②のスパゲッティーを入れ、パスタソースと『梅美®（うめしらす）』を加えて混ぜる。
- ④③を皿に盛り付けて、①の万能ねぎと大葉、かつお節、刻み海苔をトッピングする。

梅しらすと海老天のぶっかけうどん



コンセプト

香川県発祥の年明けうどんメニューとしておすすめする温かいぶっかけうどんです。年明けうどんに必須の赤い食材に三島の『梅美®(うめしらす)』を使用しました。縁起が良いとされる海老の天ぷらを『梅美®(うめしらす)』と大根おろしでさっぱりと召し上がっていただきます。

材料（1人分）

材料名	量	備考
うどん（冷凍）	200g	
大根おろし	40g	
海老の天ぷら	20g	2尾
三島の梅美®(うめしらす)	4g	
かいわれ大根	3g	
めんつゆ（ストレートタイプ）	150g	

作り方

- ①うどんはゆでる。かいわれ大根は根を切り落とす。
- ②器にうどんを盛り付け、大根おろし、海老の天ぷら、『梅美®(うめしらす)』、かいわれ大根をのせる。
- ③めんつゆをかける。

梅しらすチャーハン



コンセプト

梅の風味がさっぱりとしていて食べやすい和風味のチャーハンです。使用する具材がシンプルだからこそ食感の良い梅としらす引き立ち、バランスの良い味に仕上がります。彩りも良く女性のお客様に喜ばれるおすすめのメニューです。

材料（1人分）

材料名	量	備考
白飯	300g	
卵	50g	
三島の梅美®(うめしらす)	25g	
長ねぎ	15g	
サラダ油	15g	
塩	0.6g	
こしょう	-	少々
大葉	2g	
かつお節	2g	

作り方

- ①大葉は千切りにして、長ねぎはみじん切りにする。卵は溶く。
- ②中華鍋にサラダ油を熱して、①の卵を流し入れる。すぐにかき混ぜ、7割方火を通す。
- ③②の卵が半熟の状態のうちに白飯を加え、炒める。
- ④③に塩、こしょう、長ねぎを入れて、さらに炒める。
- ⑤④に『梅美®(うめしらす)』を加え、全体にむらなく混ぜ、すぐに火を止める。
- ⑥皿に盛り付けて、①の大葉、かつお節をトッピングする。