



発行元：永生会 栄養科
発行日：H24.6.1
責任者：栄養科 佐藤
〒193-0942 八王子市栲田町 538-15
TEL：042-661-6047

健康市場

第178号

旬を食べる！

青梅(アオウメ)

梅が出回る季節です！！

まず5～6月にかけて小梅が出回り始めます。次に大粒の青梅が出回り始め、青梅が終わる6～7月頃に完熟梅が出回ります。



小梅

出回り始めの小粒の青い梅です。カリカリ梅を作るときにどうぞ。あっという間に、売り場から姿を消してしまうので、要注意です。

青梅

きれいな緑色で、大粒の青梅には使い道がたくさん。梅酒、梅ジュース、梅ジャムなどにどうぞ。

完熟梅

青梅の旬が過ぎた後に出回る大粒の梅です。全体が黄色で、完熟したものは赤みがかっています。フルーティーな香りがなんとも言えません。柔らかい梅干しを作るときにどうぞ。



梅 干 し の 作 り 方

◆梅の下ごしらえ◆

梅のヘタを丁寧にとる。
梅をよく洗い、水けをきる。

◆梅の漬け込み◆

ホワイトリカーをまんべんなくつけ
塩をまぶす。梅を容器に入れ重し
を乗せて梅酢があがるまで 2-3
日待つ。上がってきたら重しを半
分量にし、冷暗所に保管する。

◆紫蘇の漬け込み◆

葉をよく洗って水気を切り、ボウル
に入れる。半量の塩を振り入れ、
両手で押すようにしてよく揉む。赤
黒く濁った汁が出てくるが、これは
アクなので、手できつく絞って水気
を切り、アクは捨てる。
残り半分の塩をまぶして再びよく
揉み直す。ここで出てくるアク汁も
きつく絞って捨てる。

◆漬け込んである梅の容器へ紫蘇を漬け込む◆

きれいに洗ったボウルに絞った紫蘇を入れ、梅酢で絞った紫蘇の葉をほぐす。発色してキレイな紫紅色になる。
ほぐした紫蘇の葉を梅の上に平に乗せ、紫蘇をほぐして出来た赤梅酢も容器に戻す。押し蓋が梅酢の下に沈んでいけば良いので、重石の重量は梅の重さの約半分～3分の1に減らし、覆いをして、土用干しまで日の当たらない涼しい場所に保管する。ビニールを外さずにマメにカビチェックする。

◆土用干し◆

梅雨明け後の7月下旬～8月上旬頃、晴天が続くような日を選び、ザルに重ならないように梅を並べ、赤紫蘇の葉も梅酢を絞ってからよくほぐしてザルで干す。1日1回裏返して全面を干し、夜間や雨天は屋内に取りこむようにする。

◆保存◆

干しあがった梅干しは保存ビンやカメに詰める。梅を1段詰めるごとにホワイトリカーを霧吹きで少量吹きかけ、赤ザラメ砂糖を少量パラパラと振りかけると、酸味がまろやかになってしっとりと仕上がる。