

～ 梅漬け いろいろ ～



【梅漬け】

<材料など>

- ・生梅 2kg (黄みをおびているもの)
- ・塩 300g
- ・焼酎かりカー (35度) 100ml
- ・赤シソの葉 300g
- ・塩 45g
- ・漬け込み容器 (陶製・ホーローなど)
- ・落し蓋
- ・重石 4kg (2kg 2個)
- ・ポリ袋
- ・ゴムひも

<作り方>

- ① 梅は洗い、5時間くらいたっぷりの水に漬けアクを抜いてから、ヘタをつまようじで取り、水気を切っておく。(ヘタのところが乾くまで)
- ② ポリ袋などに生梅2kgを入れ、塩300g (生梅の15%の量) を均一にまぶし、なじませる。
- ③ 熱湯または焼酎で拭いて殺菌した漬け込み容器に、②を入れ落し蓋 (皿でも良い) を置き、その上に4kgの重石をのせポリ袋とゴムひもなどで覆い、日の当たらない涼しい場所で保管する。
- ④ 1週間から10日経つと白梅酢が上がってくるので、そうしたら重石を半分程度に減らす。白梅酢が上がってきたら赤シソの準備を始める。
- ⑤ 赤シソは、よく洗い水気を切って、ボールの中で塩45gの半量を加え、良く揉みこみ、最初に出てきたアクは捨てる。そこに残りの塩を加え、再度揉みこむ。そこに、④の白梅酢をお玉1杯加え、揉みこむ。(揉みシソ)
- ⑥ 白梅酢は梅の2～3cm上までとし、これより多かったらお玉などで取り除き清潔な容器などに保存しておく。③に⑤を加え漬け込む。

★白梅酢はさわやかな香りと程よい塩気があるので、酢の物や寿司、マリネなどにも活用できます。



【梅干し】

<材料など>

- ・梅干 1kg (干すと半分程度の重量になる)
- ・赤シソ 200g
- ・塩 45g
- ・梅酢 適量
- ・保存瓶

<作り方>

- ① 白梅酢が上がってきたあと、20日～1ヶ月ほど漬け込み保管する。
- ② よく晴れた日を選び、梅をザルに並べて3日間昼間だけ天日干しをする。
- ③ 赤シソの処理は【梅漬け】⑤参照
- ④ 保存瓶に梅干と③の揉みシソを交互に重ねて入れる。
- ⑤ 梅干が十分に浸かるくらい白梅酢を入れ瓶の蓋をきっちり閉め密閉する。

【かつお梅】

<材料など>

- ・梅干 1kg
- ・かつお節 20g
- ・だし汁 150cc
- ・赤揉みジソ 100g（一緒に漬け込んであるものでよい）



- （調味料）
- ・砂糖 300g
 - ・しょうゆ 50cc
 - ・焼酎 50cc
 - ・みりん 100cc
 - ・食酢 50cc

<作り方>

- ① 梅干を2～3時間水に浸して塩出しをする。
（塩分を抜きすぎると保存がきかなくなるので注意）
- ② 赤揉みジソをよく絞り細かく刻み、かつお節と一緒にカラッと炒る。
- ③ （調味料）の砂糖・しょうゆ・食酢とだし汁を鍋でひと煮立ちさせる。
それから焼酎とみりんを加え、沸く前に火を止める。焼酎とみりんは沸かすと飛んでしまうので、沸いたら最後に入れる。
- ④ 漬け込み容器に②と梅干を交互に重ねて入れ、③の調味液を冷ましてから注ぎ漬け込む。
- ⑤ 10日～14日間ほど軽く重し（500gくらい）をして出来上がり。



★漬け込みが長いほど甘味が強くなります★

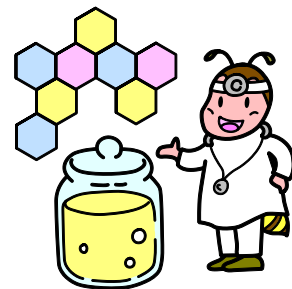
【はちみつ梅】

<材料など>

- ・梅干 10粒
- ・はちみつ 100g
- ・水 50cc
- ・漬け込み容器

<作り方>

- ① 梅干をたっぷりの水に2日ほど浸し塩抜きをする。（この間、何回か水を取り替える）
- ② 鍋にはちみつ100gと水50ccを加え沸騰させ冷ましておく。
- ③ 塩抜きした梅干は、キッチンペーパーで水気を拭き取り、瓶に詰める。
- ④ 冷ました②を③に注ぎ、2週間ほど漬け込み出来上がり。



★梅干ははちみつ液に浮いていますが、浸かっていくうちに沈みます。

★冷やしてデザートやお茶菓子としても美味しくいただけます。

<土屋薬品株式会社 管理栄養士 久保山 純代>