

日本の保存食品の王者! うめぼし



- 梅・・・2kg
- 塩・・・300g (15%)
- 焼酎・・・100cc～
- 透明密閉ビン

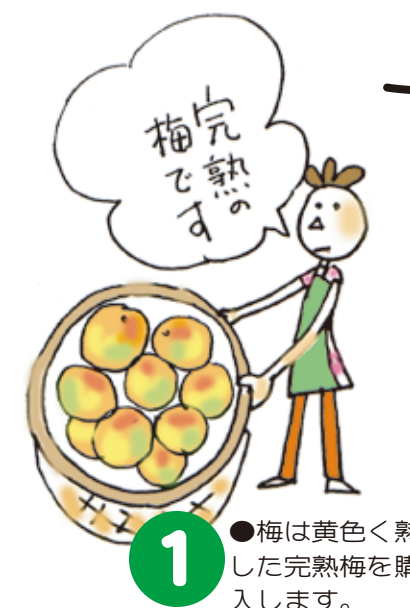
★梅干しの効能：「疲労の原因は体内に蓄積された乳酸。これを分解するのに効果的なのがクエン酸で、梅干にはクエン酸が豊富に含まれます。クエン酸は、乳酸を「水&二酸化炭素」に分解して、体外へ排出する働きと、乳酸をエネルギーのもととなる物質へ変化させていく働きもあります。」

これからの季節、お弁当やおにぎりの具にも欠かせない梅干しです。ご家庭の常備食として置いてほしい食材ですが、市販の「梅干し」は添加物・着色料たっぷり、変な薬の味…、とても健康食品とは言えません。頑張って「うめぼし」を手作りしてみませんか。自分で漬けた梅干って、1つ1つが愛しくて大事にいただくという気持ちになります。o(*^▽^*)o梅干の漬け方は、いろいろな方法があります。今回、ご紹介するのは、その中でも最も簡単な方法です。ぜひ自作の梅干し作りを体験してみてください。(文・イラスト:工藤 元子)



梅干に含まれているクエン酸は、食中毒を引き起こす細菌（病原性大腸菌のサルモネラ菌・黄色ブドウ球菌など）を抑制する働きがあります。

昔から、体調が悪い時は「梅干番茶」と言われています。炭水化物と果物、お菓子は控えて…ね。



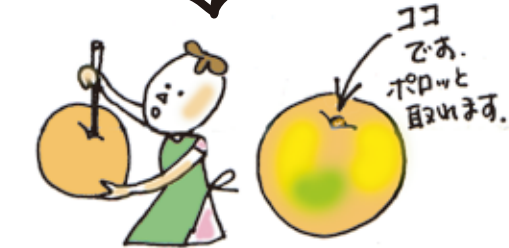
1 ●梅は黄色く熟した完熟梅を購入します。



2 ●梅干を漬ける密封容器に、焼酎を入れて中で回しながら殺菌しておく。



3 ●梅をきれいに洗って、たっぷりの水に漬けてアク抜き。3～6時間後、ザルにあけて、よく水切り。



4 ●梅の実のヘタの軸をつまようじ等で除く。(残っていると、カビの原因に)



●梅干は、戦国時代には兵糧として必需品でした。合戦におもむく兵士たちは、にぎり飯に梅干を入れ、腰につけて歩きました。なかでも豊臣秀吉は梅干を「息合の薬（いきあいのくすり）」として重用したといします。先人は、梅干の腐敗防止や疲労回復の作用を体験的に知っていたということです



5 ●乾いたふきんで梅の一粒一粒を丁寧に拭き取る。

6 ●大きめのビニール袋に焼酎を霧吹きして殺菌。乾いた梅の実と塩を入れてビニール袋の中で混ぜ合わせる。



7 ●塩をまぶした梅の実を少しずつ密閉容器に入れる。この場合は「重し」をしない方法。重しをしなくても、梅同士の重さで梅酢は上がります。

※お皿を使って梅に軽く蓋をすると重しになって、もっと早く梅酢が上がります。



8 ●時々、ビンをやすって、ビンの中の梅が均等に圧力がかかるようにする。

9 ●毎日カビが生えていないか、チェック。梅酢が上がるこの時期は大切です。透明密閉容器は梅の状態がよく見えて、便利です。漬けて1～2週間でたっぷりと梅酢が上がります。

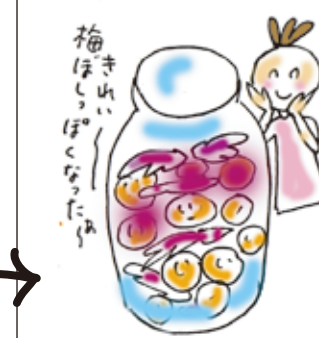


- 赤紫蘇・・・2束
- 塩・・・30～40g

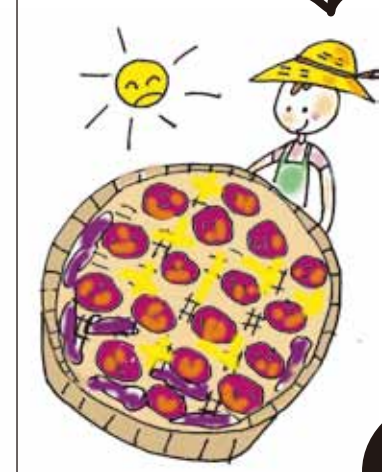


10 ●赤紫蘇の準備。赤紫蘇の葉だけを摘み、よく洗います。洗った紫蘇をよく水気を切る。乾いた紫蘇の葉に、塩を適量入れて、よく揉む。たっぷりとアクが出たら、アクを捨て、また適量の塩で揉む。(これを2～3回繰り返す)最後にギュッと絞って梅の入ったビンにほぐし入れる。

※塩揉みした赤紫蘇はもう洗わないこと。塩分含んだ状態で梅のビンへ。



11 ●赤紫蘇の赤い色を吸収して、赤い梅干になります。この状態でも、また時々均等に赤くなるようにビンを揺すってください。



12 ●7月半ば～8月始め頃の天気の良い日に梅を3日間干します。赤紫蘇も干します。



完成!

昔から言い伝えられてる梅干の民間療法（昔から軽い症状や応急手当として伝えられてきたものです）は？…「二日酔いに梅干し入りのお茶を飲む」「乗り物酔いに梅干しをしゃぶる」「かぜで熱があるときに梅干し入りしょうが湯を飲む」「かぜで鼻がつまったときに梅干しで湿布する」「口臭に梅干しを食べる」「かぜに梅干しの黒焼き入り熱湯を飲む」