

今年は手づくり「梅干し」に

チャレンジ！

6月になると「まほろば」にぞくぞくと梅が入荷します。  
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。  
今年は、頑張って「うめぼし」を手作りしてみませんか。梅干の漬け方は、いろいろな方法があります。ご紹介するのは、その中でも最も簡単な方法です。まずは始めの一步・・・ぜひ、手づくりにチャレンジしてみてください。(文・イラスト:工藤 元子)



昔から、体調が悪い時は「梅干番茶」と言われています。風邪の時は、おススメの飲物です！

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・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。



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

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。



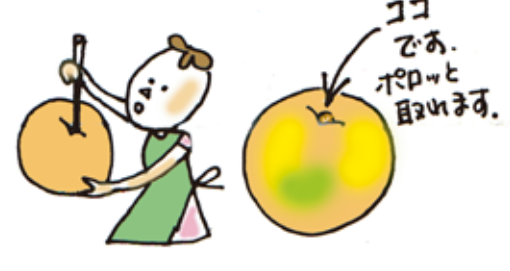
3

●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、ザルにあげて、よく水切り。



4

●梅の実のヘタの軸をつまようじ等で除く。



梅干しの薬効歴史

●ある時代は「縁起物」として、また「薬」として・・・鎌倉時代の武家社会のもてなしは、「椀飯」と呼ばれ、クラゲ・打ちアワビ、梅干や酢・塩が添えられたご馳走だった。兵士の出陣や、凱旋時に縁起がいい食物として用いられた。江戸時代、戦に明け暮れる武士は、食料袋に「梅干丸」を常に携帯、梅干の果肉と米の粉、氷砂糖の粉末を練ったもので激しい戦闘や長い行軍での息切れを調えたり、生水を飲んだ時の殺菌用に役立った。明治11年、和歌山でコレラが発生し、この時、梅干の殺菌力が見直され需要が急増した。また日清戦争の頃、外地で伝染病にかかった兵士に軍医が梅肉エキスを与えて完治させ、梅の薬効を実践した。(参考:なんでも梅学)

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いれて殺菌。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、ビンをゆすって、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週間であっぴり梅酢が上がります。



- ・赤紫蘇・・・2束
- ・塩・・・30～40g

●赤紫蘇が出てきたら・・・買っておきましょう。

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。

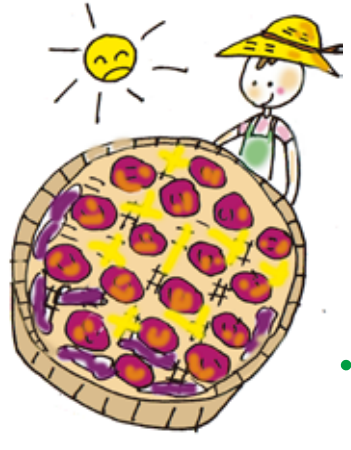


11

●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)をご紹介・・・  
●二日酔いが治る「梅番茶」、●風邪の発熱や頭の痛みに・・・「梅番茶+ネギ+しょうが」、●我慢出来ない歯痛と頭痛に・・・「梅干し湿布」、●便秘による肌荒れに・・・「梅干しを毎朝一粒」、●アレルギーや花粉症に「梅肉エキス」  
(参考:ホームページの「梅の民間療法」より)