



梅干しの作り方

梅干しは、古くから、広く多くの人々に食べられてきました。梅干しには様々な薬効があり、クエン酸やミネラルによって食欲増進、疲労回復、成人病の予防、美容、抗菌・滅菌、二日酔いの解消など、健康づくりに幅広く役立ちます。ご家庭で漬けた梅干しでヘルシー生活を目指してみませんか。

梅の選び方

梅は、熟したキズの少ない肉厚のものがよいでしょう。

赤じその選び方

赤じそは新鮮で、葉がちぢれて両面が赤紫色のチリメンジソという種類が最適です。※色を濃くしたい場合は多めに入れます。

塩の選び方

塩はにがりを含んだ粗塩（自然塩）をつかうと白梅酢の上がり具合と味がよくなるでしょう。

容器について

梅干しづくりでは強い塩分と酸が伴うので、陶器が最適です。使用前に焼酎で拭くなどの殺菌消毒をしてください。

押しぶたについて

容器よりひと回り小さく全体を押さえる大きさを用意してください。市販のものでサイズが合わない時は、無地の平らなお皿等を押しぶたとし、上から重石をしてください。

重石について

塩の量や梅の熟し具合で変わりますが、梅と同じ重さから2倍を目安として、重さを選んでください。

●容器の容量と材料（熟した梅）の割合

容器の容量	梅の量	容器の容量	梅の量
1.8ℓ(1升)	1kg	9.0ℓ(5升)	5kg
3.6ℓ(2升)	2kg	14.4ℓ(8升)	8kg
5.4ℓ(3升)	3kg	18.0ℓ(1斗)	10kg
7.2ℓ(4升)	4kg		※干し上がった梅は約半分の量になります。

梅干しを漬けてみよう

材料<3.6ℓの容器を目安>

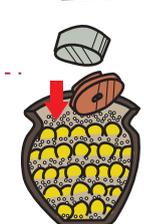
- ・梅（熟した梅）……………2kg
- ・梅用粗塩……………400g（梅の重さの20%）
- ・焼酎……………カップ1/2
- ・赤じそ……………葉だけで200g～400g
※多く入ると色が濃くなります。
- ・赤じそ用粗塩…40g～80g（赤じその重さの20%）

●塩漬け

1 梅は傷つけないように水洗いし、たっぷりの水に4、5時間～1晩つけてアク抜きします。熟した梅は短め、未熟な梅は長めにつけてください。

2  梅をざるにあけて水を切り、竹串でヘタを取り除き、乾いたふきんで一粒ずつよく水を拭き取って、焼酎をまぶします。（殺菌と塩のなじみがよくなります。）

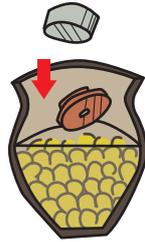
3  容器の底に塩を振り、梅と粗塩を交互に重ね入れ、最後に多めの粗塩で表面を覆ってください。（塩は下に下がりますので表面に多くかけてください。）

4  押しぶたをし、梅と同じくらいの重さの重石をします。（熟した梅は重く、塩分が多いときは軽く、少ないときは重くが目安です。）



●梅酢を上げる

- 5 水(白梅酢)が上がるまで蓋ができないので、新聞紙などの紙で蓋をし、ひもで縛って冷暗所に保存してください。
- 6 2~5日して水(白梅酢)が梅にかぶるくらいに上がったたら、重石を梅が浮かない程度に軽くし(梅酢がかぶる程度)、再び蓋をして冷暗所に保存し、赤じそが出る時期まで待ってください。※水(白梅酢)が上がらない場合は梅の上と下を入れ替えてみてください。

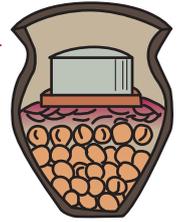


●梅酢の利用法●

梅酢は梅を塩漬けにすると出てくる汁で、梅の中に含まれるクエン酸が主体の、酸味の強い酢です。塩味と梅の風味がありますので、これを活かして料理に使うとよいでしょう。市販の酢と同じように、砂糖などを加えてすし酢にしたり、酢の物、酢漬け、ドレッシングなどに使うことができます。新しょうが、みょうがなどを漬ければ、夏にぴったりのさっぱりとした薬味などに使うことができ便利です。

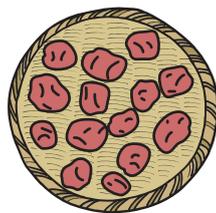
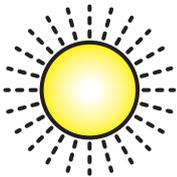
●しそ漬け込み

- 7 赤じそは葉のみを摘み取り、よく水洗いして泥や汚れをきれいにし、ざるにあけてよく水を切ってください。
- 8 赤じそをボウルに入れ、半分の塩を葉に振りかけ、両手でよくもみ、汁を絞り捨ててください。残り半分の塩で同じようによくもみ、十分に汁を絞ってアク抜きをしてください。
- 9 絞った赤じそに白梅酢を表面が浸る量入れてもむと、美しい紫紅色に変わります。梅の表面に紫紅色に変わった赤じそを広げて入れます。残った紫紅色の汁も入れてください。
- 10 再び押しぶたと軽い重石(梅酢がかぶる程度)をし、蓋をして土用干しまで保存してください。



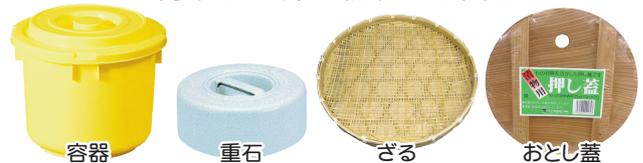
●土用干し

- 11 土用になり晴天の続く日に、ざるやすだれなど風通しのよいものの上に汁を切った梅と赤じそを並べて3日間昼夜天日干し、昼は日に当て、夜は夜露に当てます。梅は時々裏返し、1日に1~2回赤梅酢につけてまた干すことをくり返してください。昼は赤梅酢も容器のまま日に当てると赤色が増し殺菌できます。



- 12 赤梅酢を容器からとりのけ、干した梅に焼酎を少量振りかけながら入ると皮がしっとりします。上からカップ1杯程の赤梅酢を入れ、赤じそをのせて蓋をし、冷暗所で保存してください。年を越せば味もなじみ美味しく食べられます。※梅を柔らかくしたい場合は、赤梅酢の中に梅を戻して保存してください。

●梅干しづくりに便利な道具●



禁複製



アプリ限定クーポンでお得にお買物!!

アヤハディオアプリ 会員募集中!



アヤカ
ポイントも
貯まる!



アプリ
ダウンロードは
こちら▶▶

