

梅肉エキス



かたい青梅がよい。

梅

1. 梅は水につけてアクを抜く。
2. ザルにあげて水をきる。
3. 瀬戸物のおろし金でおろし、ホーロー鍋に入れて弱火で煮上げる。
4. 黒色のドロドロした状態になったら、殺菌した容器に詰め、密封して保存する。

※おろした梅を裏ごしして、汁だけ煮つめる方法もある。

※食あたり、下痢にも効き目がある。