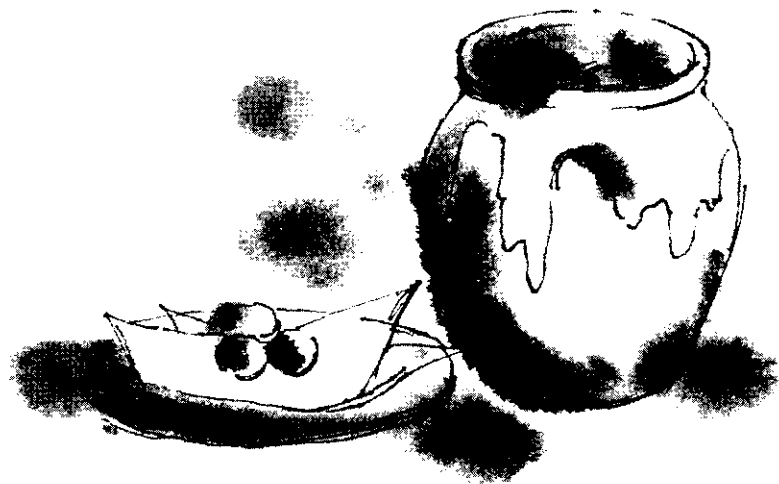


減塩梅干し



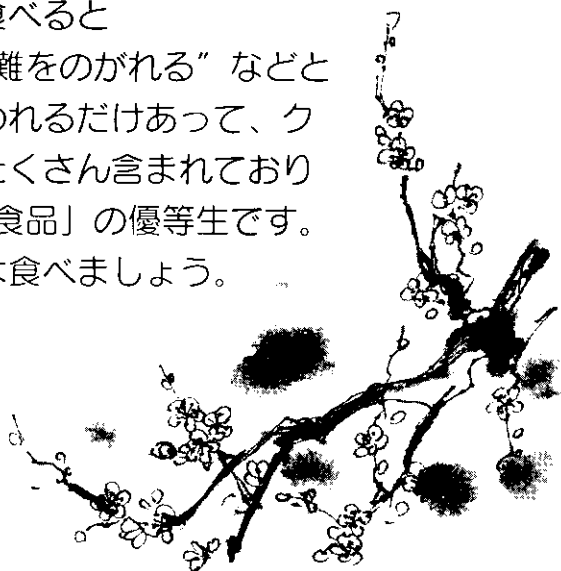
塩分をひかえて梅干しをつけましょう。

梅	1 kg	塩 (10%)	100 g
梅酢 (ない場合はよい)			100 cc

1. 梅をよく洗い、ザルにあげて、水気をきる。
2. つけ桶に塩・梅を交互につけこみ重石をする。早く水があがるよう梅酢を入れてもよい。
3. 塩をまぶした梅は、次の日に漬液が浸出してくる。容器はガラスビン、つぼ、カメ、ホーロー容器がよい。押ボタンをして梅と同量の重石をして、いつも梅が水に浸っているようにする。

梅干しを食べると

“その日の難をのがれる”などと
昔から言われるだけあって、ク
エン酸がたくさん含まれており
「アルカリ食品」の優等生です。
1日1個は食べましょう。



4. 土用に入ったら梅を干す。天気の良い日に2～3
日干して梅酢にもどし、翌日もう一度干してから、
容器に入れて密封し保存する。

※梅酢を入れることにより、塩のつきが良く、早く水
があがる。(かびないコツは早く水あげする事)

※煮魚（イワシやサバ）にひと粒入れて煮ると、さっ
ぱりとしておいしい。又、夏などお米に入れて炊く
と食欲が増す。