

梅一輪一輪ほどの暖かさ—嵐雪—



U

M

E



■ 梅のはなし ■

梅一輪一輪ほどの暖かさ(嵐雪)、と詠まれるように、梅は初春の季語になっています。古代に中国から伝わったバラ科の落葉樹で、普通花は白色五弁ですが淡紅色、紅色もあり、八重もあります。また、梅干は昔から「三毒を断つ」といわれ、解毒・浄化・殺菌作用をもつことで、旅への携帯やさまざまな病に用いられてきました。成分には、疲労回復や老化防止に役立つクエン酸が多量に含まれ、アルカリ性食品の王様として、健康的な生活を支えています。

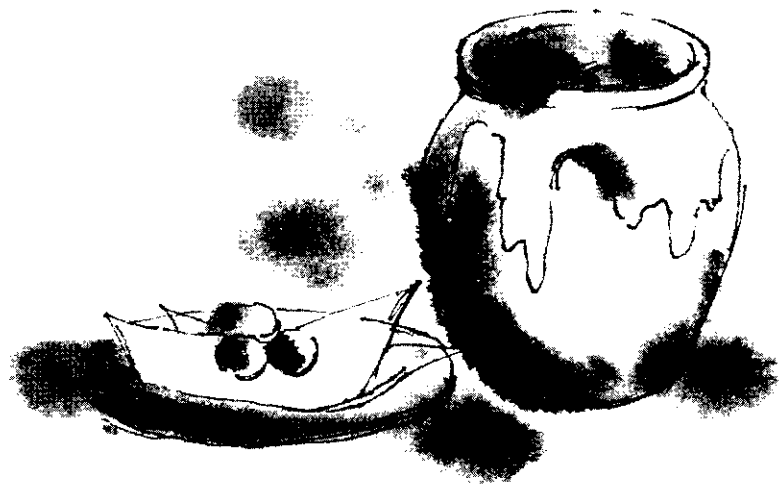


目 次

梅・加工のレパートリーを広げましょう！

減塩梅干し……………	2	梅ジャム……………	10
梅酒……………	4	梅のハチミツ漬…………	11
小梅のカリカリ漬…………	5	梅肉エキス……………	12
甘露梅……………	6	梅の甘露煮……………	13
梅の粕漬……………	7	梅サワー……………	14
紫錦梅（梅びしお）…	8	梅ゼリー……………	15
梅のシロップ漬…………	9	梅の赤漬……………	16

減塩梅干し



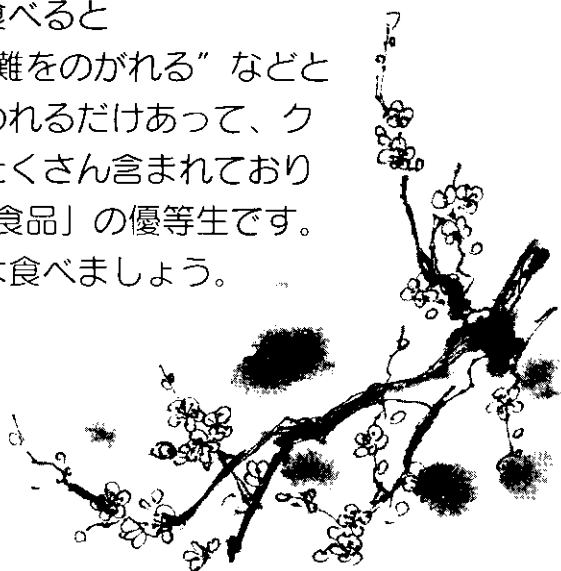
塩分をひかえて梅干しをつけましょう。

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。

梅 酒



糖分をひかえてつくりましょう。

梅……………1.5～2 kg 砂糖……………1 kg

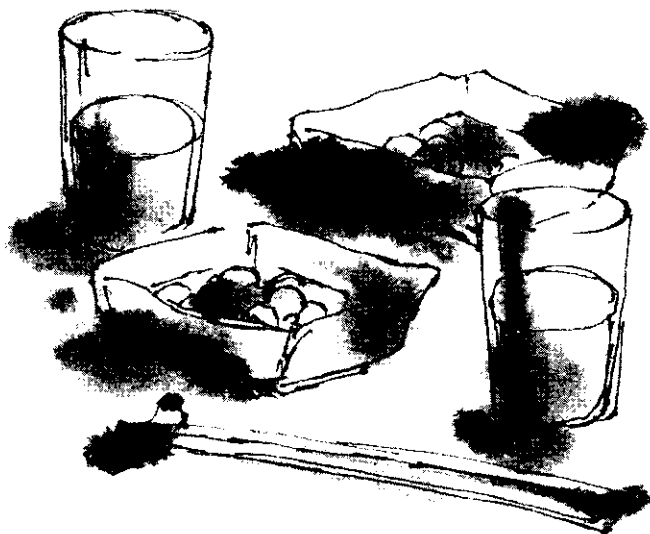
焼酎（ウイスキー）……………1.8 ℓ

-
1. 梅はよく洗っておく。
 2. 水気をよくきって、砂糖と交互に漬けて焼酎をかける。
- ・ 梅酒は長くねかしておくほど、色もよくなり、こくがでておいしい。
 - ・ 梅に、ようじ、竹ぐしなどで穴をあけると、梅がしばまないでおいしい。

※梅酒の梅の利用法

- ・ 梅酒からとり出した梅で、アルコールに弱い人は煮梅として、惣菜や精進料理に利用してもおいしい。
- ・ 煮たあと、片くり粉又は天プラ粉をつけてあげてもおいしい。

小梅のかりかり漬



かりかりとした歯ざわりで、食欲が進みます。

小梅……………	1 kg	重石……………	1 kg
塩（5％）……………	50g	焼酎……………	1/2カップ

1. 小梅をきれいに洗って水気をきり、塩を全体にまぶし、梅と同量の重石をする。
2. 梅の実がかくれるくらい水があがるまで、1日1回容器をゆすってやる。
3. 4日くらいたっても水があがらない時は、焼酎を入れる。かりかりさせるために冷蔵庫に入れる。
4. 梅の色がうす黄色く変ったら食べ始める。

かんろ梅

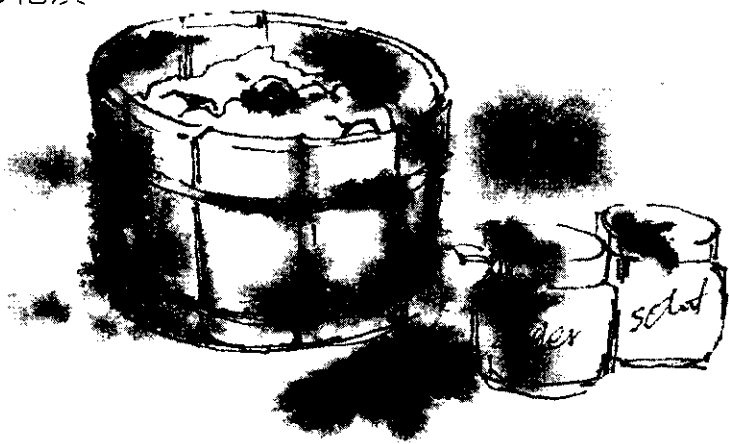


種ばなれをよくするために

梅	塩	梅の1%
下漬け 梅（種を取ったもの）		1 kg
砂糖	400 g	焼酎 2 カップ
本漬け 梅	砂糖	200 g
	しその葉（梅酢に一日漬けたもの）	梅の数の倍の枚数

1. 梅をよく洗い、塩水に2～3時間つけておく。
 2. 水気をきって種をぬく。（梅のすじにそって包丁を入れる）4～6個にきる。
 3. 容器に梅、砂糖、焼酎を入れて（1週間くらい）漬ける。
 4. しその葉ができれば梅酢に漬ける。
 5. 4に梅を1個ずつ包み容器に並べ砂糖をふりかけ、漬汁をヒタヒタに入れ冷暗所におく。
- ※温度が高いと柔らかくなるので冷蔵庫に入れておく
とよい。

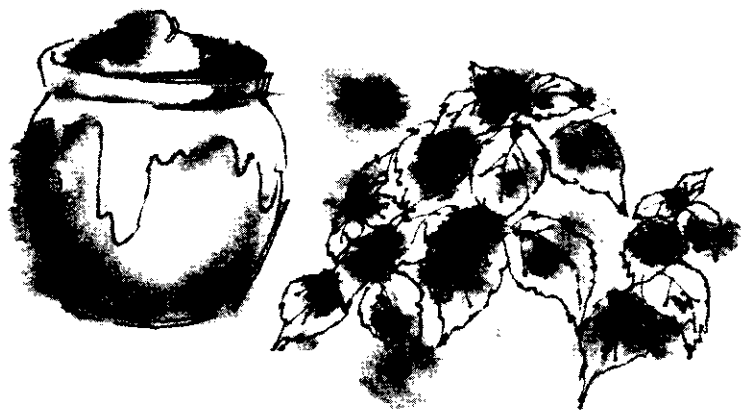
梅の粕漬



粕 床	酒かす……………	1 kg	焼酎……………	1/2カップ
本漬け	梅……………	1 kg	塩（3%）……………	30 g
	砂糖（20%）……………			200 g

1. 梅はきれいに洗って水気を取り、分量の塩の中から少々をふりかけ、板ずりする。
 2. 粕床に砂糖と残りの塩を入れてよくまぜ、粕、梅、粕と交互に漬けこんで密閉し冷暗所に3ヶ月くらいおく。
 3. 重石をすると梅にしわが出るのでしない方がよい。
- ※置き場所は暖かい所では梅の実がやわらかくなったり冷蔵庫では、粕がよくなじまないで、土蔵の中とか床下などがよい。

紫錦梅（梅びしお）



黄ばんだ梅・傷のある梅…………… 1 kg
しその葉…………… 100 g 塩 ……… 150～200 g

1. 包丁を使わずに種子をぬき（木づちでたたく）実と種を分ける。実をかめに入れ塩をまぶす。赤じそが出来るのをまって、柔かいしその葉をつんで塩でもみ、梅にまぜる。
2. 夏を越せばそろそろ食べられるが、1年もすると塩がすっかりなれて、ツヤのある鮮やかな紫紅色に仕上がる。

※姿（形）のいい梅は梅酒にしたり、梅干しにするが竹ざおで落して割れたり傷ついたり小粒の梅や黄ばんだ梅を利用してつくる。

梅のシロップ漬



梅ジュースとして、とてもおいしいです。

梅…………… 1 kg 砂糖…………… 700 g

1. 梅を洗って、水気をふきとる。梅の皮をむいて、砂糖と交互に漬けこむ。
2. 1週間ほどすると、砂糖がとけて液が出てくるので氷や水で3～4倍にうすめて飲む。
3. 梅は梅で又、おいしく食べられる。

梅ジャム



酸味の少ない梅ジャム

梅（ゆがいて種子をぬいたもの）…………… 1 kg
砂糖…………… 400～500 g

1. 梅は洗って熱湯の中に入れて2～3分ゆがく。
2. これを水に浸し、さめたら種子をぬく。
（ざるに入れて、すりこぎでこすると簡単）
3. 種子をぬいたものの40～50%の砂糖を入れて煮つめる。出来上がり。

※梅は黄ばんだ柔らかくなりかけたものがよい。

※長期間保存させる場合は、ビンを煮沸し、ジャムを入れてから脱気、殺菌した方がよい。

梅のハチミツ漬



梅（種子をのぞいたもの）… 1 kg

ハチミツ… 800 g ～ 1 kg

1. 梅は洗ってから、ザルに上げ水切りをしておく。
2. 包丁で二つに切るか、又はまな板の上にのせてしゃもじで押し割り、種子を除いておく。
3. 広口の保存ビンに、ハチミツと梅を入れ、よくまぜてふたをして密閉する。
4. 1週間～10日くらい毎日ハチミツと梅がまざるようにビンをゆり動かす。

※ 1 ヲ月以上おいてから利用できる。

※ 氷水や湯で割って飲むとよい。

梅肉エキス



かたい青梅がよい。

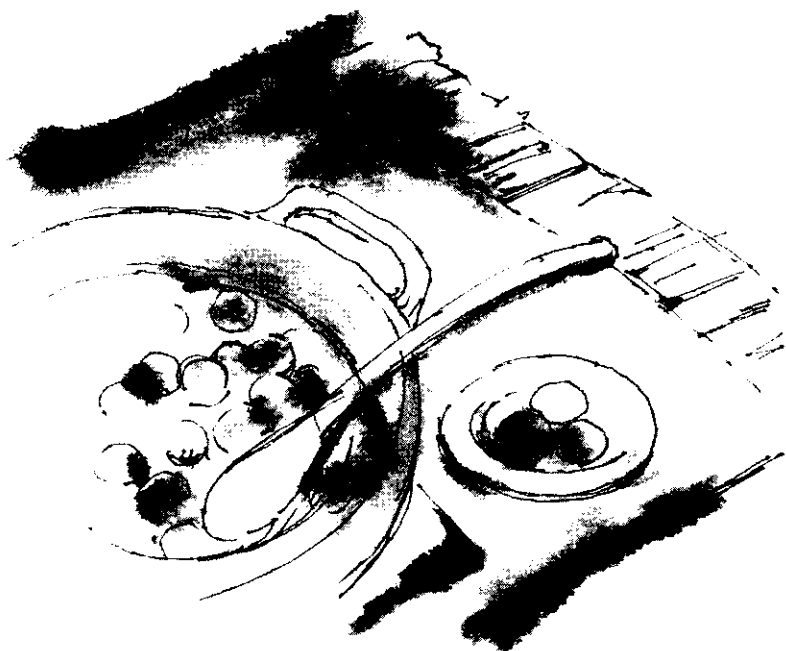
梅

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。

梅の甘露煮



過熟梅…………… 1 kg 砂糖…………… 800 g

1. 梅を洗い、水気をきる。
2. ホーロー鍋に梅を入れ、砂糖を入れて火にかける。
3. 砂糖がとけて水分がでてきたら火を弱め、アクをとりながら煮る。
4. 静かに煮つめる。(40分くらい) さめるとかたくなるので、液が多めの時に火を止める。

梅サワー



さっぱりとして、おいしいです。

梅…………… 1 kg 酢…………… 1 ℓ
砂糖（ハチミツ）…………… 700 g

1. 梅は水に浸してアクを抜く。
2. よく洗って水気をきる。
3. 広口ビンに梅と砂糖を入れて、酢を加えて冷暗所に保管する。

※ 1 ヲ月くらいから飲むことができる。

※ 4～5 倍にうすめて飲むとよい。又、おすしやサラダのドレッシングに加えてもおいしい。

梅ゼリー



寒天は天草（海草）からできています。

粉寒天（寒天クック1袋）……………4 g
水……………2 カップ 砂糖……………50 g
梅酒（又は梅サワー）……………1～1/2カップ

1. 鍋に粉寒天と水を加えて火にかけて煮とかす。2分くらい沸騰させる。
2. 砂糖を加えて煮とかし、梅酒を加えて型に流して冷まし固める。

※好みで梅や果物を入れるとなおよい。

梅の赤漬



下漬	梅	1 kg	塩	30~50 g
本漬	酢	2 カップ	砂糖	1/2カップ
	しその葉	200 g	塩 (3%)	6 g

1. 梅は洗って、ひたひたの塩水に一昼夜つけておく。
2. 翌日取り出して梅の種子をとり、ザルにあげて水気をきる。
3. 酢と砂糖をさっと煮たてて冷ます。
4. ビンかカメに梅を入れて3の酢を入れる。しその葉ができれば、塩でもんでアクを捨ててからざく切りにして入れる。
5. 暑くなってきたら、冷蔵庫に入れた方がカリカリしておいしい。



埼玉県

越生特産果樹振興協議会

越生町役場・JAいるま野・越生町観光協会