

# 青梅を楽しむ!

夏は、すっかりスズキさん(酢好きさん)になる私は、「梅」を使った料理が大好きで、いつか、この青梅の保存食作りを紹介しようと思っていました。熟した梅は「梅干し」に・・・と決まっていますが、青梅なら漬けたり、煮たりとバリエーションが豊富で楽しめます。「梅干し」作りはちょっと面倒という方にも、「青梅」保存食作りは簡単ですから、トライしてみてください。さわやかな酸っぱさを頂いて、この夏を健康に過ごしましょう。(編集部: 工藤 元子: 参考資料「うかたま」、<http://www.minabe.net/umelife/index.html>「梅のある暮らし」)



さわやかな梅の酸味が  
たまらない梅ジャム  
**梅ジャム**

**【材料】**  
●梅 300g、●砂糖 300～400g(梅の70～90%) ●青梅の場合は、果肉の半量～同量の水を用意する。青梅はペクチンが強いため、水を加え、ジャムがゼリー状に固まるのを防ぐ。

## 〈作り方〉

1. 梅を水で洗い、たっぷり沸かした湯に梅を入れる。皮がひび割れ、やわらかくなったら、湯からあげて水気を切り、

裏ごしして種と果肉に分ける。青梅の場合は果肉の重さを量る。

2. 別の鍋に1の果肉を入れて弱火にかける。砂糖を1/3ずつ加え、焦げないように木べらで混ぜる。青梅の場合は、1の半量～同量の水を一緒に入れて煮る。

3. アクを取り、とろみが出てきたら火を止める。熱いうちに容器に移し、粗熱がとれたら冷蔵庫で保存する。



焦げないように木べらで混ぜる



冷やっこに合いますよ～～  
**青梅のしょうゆ漬**

**【材料】**  
●青梅 500g  
●しょうゆ 500cc (梅がヒタヒタになるまで)

## 〈作り方〉

1. 青梅を水で洗い、水気を布巾でふきとる。容器に梅を入れて、ヒタヒタになるまで醤油を注ぐ。

2. 冷暗所で保存し、ときどき容器をゆする。半年後から使える。その後は冷蔵庫で保存する。

◎梅は漬けたままでも、取り出してもよい。そのまま食べたり、刻んでチャーハンなどに使う。



ヒタヒタになるまで醤油を注ぐ



暗所で保存する。

2. 3～5ヵ月後、全体が溶けてドロドロになったら使える。その後は冷蔵庫で保存する。

◎砂糖と味噌をよく混ぜて使う。梅は取り出し、刻んで薬味などに使う。梅味噌ドレッシングにしても、夏は美味しい。

### ■道具について

道具は金属製のを避け、陶器やホーロー、ガラスなどの酸に強いものを、保存容器は蓋(金属製でない)つきの密閉できるものを用意する。使用前に熱湯消毒またはアルコール消毒をする。

### ■アク抜きについて

梅の場合には、青いものほど、アクが多く含まれており、熟して黄色くなるにつれ、アクも少なくなっていきます。一般的には2～4時間、水に浸けて、アク抜きます。



魚や肉に塗って焼いても  
美味しい  
**梅味噌**

**【材料】**  
●梅…500g  
●味噌…500g  
●砂糖…500g

## 〈作り方〉

1. 梅を水で洗い、水気を布巾でふきとる。容器に梅、味噌、砂糖、梅…と少量ずつ交互に入れて、冷



## 〈材料〉

●青梅(大粒で若く固いもの) 300g  
●砂糖 240g(梅の80%)、  
●水 500ml

上品なお茶請けに・・・

# 煮梅

## 〈作り方〉

1. 梅を水で洗い、竹串で梅の実にまんべんなく小さい穴を開ける。  
2. 鍋に梅とかぶる程度の水(分量外)を入れて弱火にかけ、50℃くらい(人肌より温かいくらい)になったら湯を捨てる。これを2-3回繰り返す、最後はそっとザルにあげ

て水気を切る。

3. 鍋に2の梅、水、砂糖を1/3量入れ弱火にかけ、アクを取り5分煮る。

4. ガーゼで落とし蓋をし、残りの砂糖を2回に分けてガーゼの上から振り入れ、5分ずつ、計10分煮る。

5. 梅を玉じゃくしなどでやさしくすくって容器に入れ、ガーゼを上にかぶせる。

残った液は軽く煮詰めてアクを取り、ガーゼの上からそっと注ぐ。粗熱がとれたら冷蔵庫で保存する。◎鍋や保存容器は、底が平らで梅が重ならずに並べられるものがよい。



ガーゼで落とし蓋にし、残りの砂糖を2回に分けてガーゼの上から振り入れる



水や炭酸を割って  
おいしいドリンクに・・・

# 青梅のはちみつ漬

## 【材料】

●青梅 1kg  
●ハチミツ 800g～1kg

## 〈作り方〉

1. 青梅は、丁寧に水で洗い、たっぷりの水に2～4時間つけてアク抜きをする。

2. 水気を充

分にきり、なり口のホシを、竹串などで丁寧にとり除く。竹串やフォークなどで穴をあける。

3. 殺菌した保存ビンに、穴をあけた青梅を入れる。

4. 次に、ハチミツを注ぎ入れる。

5. 梅が乾かないように、表面をガーゼでおおう。

このまま、冷暗所で保存し、時々、混ぜて様子を見る。



竹串やフォークなどで穴をあける。



## 【材料】

●青梅 1kg  
●粗塩 100～200g  
●焼酎(35度以上)…適量  
●生卵の殻…1個分

## 〈作り方〉

1. 卵の殻は水で洗い、中の薄皮をはがして天日で干し、ガーゼで包む。

2. 梅を水で洗う。ボウルに梅を入れ、梅全体が湿る程度に焼酎をまぶす。塩を入れ、ガリガリと梅の表面に強くもみ込む。

3. 容器(2L容量程度)に2を入れ、1は梅と梅ではさむようにまん中に入れる。紙などで驚をし、冷暗所で保存

する。2日2回ほど、上下を返すように容器をゆすり、梅酢を早くあげる。

4. 1週間後、容器を傾けたときに梅酢が見えたら食べられる。中身をすべて別の容器に移し、冷蔵庫で保存する。

◎卵の殻のカルシウムと梅のペクチンが結びつくと、果肉がやわらかくなる

のを防ぎ、カリカリの食感になる。



おにきりの具や、おつまみに・・・

# カリカリ梅