

梅干・梅ジュース・シロップの 作り方



酒ならぬ梅こそは、“百薬の長”と言っても過言ではありません。梅は体調を整え、体質を改善し、病気を未然に防ぎます。その梅の良さを最大限に引き出された梅干を今年も手作りのまろやかな風味をお楽しみください。

梅干

●材 料

- 少し黄色くなった青梅…………… 2 kg
- 赤穂あらなみ塩(梅の重さの15%) …… 300g
- 赤じその葉…………… 2ワ分

- ①梅は水につけ、アクを抜き、水けをふきとる。
- ②梅に塩をまぶしながら容器に入れ、全部詰めおわれば表面を平らにし、残しておいた塩を均等にふりかける。
- ③押しぶたをし、おもしろをのせ、赤じそが出回る(6月下旬)まで漬けておく。天気の良い日に3日3晩天日干しをする。(よくころがして太陽が全体に当たるように)
- ④赤じその葉を入れたあと、さらに土用(7月20日ごろ)まで漬けておく。



梅 ジュース シロップ

●材 料

- 青梅(綾部山玉英)…………… 1 kg
- 砂糖(氷砂糖)…………… 1 kg

- ①梅の上下をナイフで切り落として砂糖が浸透しやすくし、水分を乾かす。
- ②容器に梅を入れて砂糖の1/2を入れ1日おく。残りの砂糖を入れて1週間から1か月おく、その後ジュースを広口ビンに入れ、加熱殺菌をする。
- ③飲みごろは砂糖が溶けて2週間から半年間。ジュースの保存は冷蔵庫が最適です。

