

# 手づくりの味わい楽しむ 梅しごとのレシピ

## 梅干し

おむすびやお弁当、梅和えなどのお料理に。  
梅酢も風味豊かな調味料として浅漬けやドレッシングなど、いろいろに使えます。

### はじめに

#### 梅の下準備

梅の実を洗って、清潔なふきんで水気をふき取り、竹串や爪楊枝でヘタを取り除きます。

#### 保存容器の準備

陶器やガラス、ホーローなど、酸に強い容器を準備します。ジッパー付き保存袋でも代用できます。

##### ・煮沸消毒

鍋にふきんを敷き、瓶をその上にのせます。容器が浸かるまで水を入れます。水から沸かし、沸騰後3～5分で火を止めます。やけどに注意しながら、トンゴや鍋つかみを使って瓶を取り出します。乾いたふきんの上に置き、水気をよく切ります。

##### ・アルコール消毒

瓶をよく洗い、口を下にして乾かします。完全に乾いたら、消毒用アルコールを吹きかけ、清潔なふきんまたはキッチンペーパーでふきとります。

#### 梅干しづくりの手順

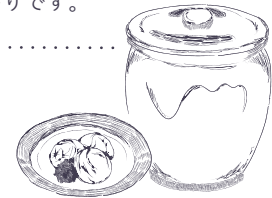
まずは、**梅の塩漬け**。黄熟梅を塩と砂糖で漬け込みます。

次に、**赤しそ漬け**。梅の塩漬けに赤しそを加え、その風味とあざやかな紅色をうつします。

最後に、**土用干し**。梅の実を天日干しにします。

梅雨明け後、3日以上晴天がつづく日に。

これで梅干しのできあがりです。



### 梅の塩漬け

#### 材料

- ・黄熟梅(完熟) 1kg
- ・粗塩 140g(梅の重量の約14%)
- ・砂糖 70g(梅の重量の約7%)

#### 用意するもの

- ・保存容器

梅を、塩と砂糖で下漬けします。漬かったものはそのまま食べることもでき、次の赤しそ漬けをせずに土用干しすれば「白梅干し」になります。

- 1 保存容器に黄熟梅、半量の粗塩と砂糖を加え、やさしく揺すってまんべんなくからめます。上から残りの粗塩と砂糖を振り入れます。
- 2 落し蓋と重石をして冷暗所に。2～3日置いておくと白梅酢が上がってきます。1週間ほどで、梅が完全に白梅酢に浸かります。漬けてから約1か月後には「梅の塩漬け」「白梅酢」が完成です。

### 赤しそ漬け

#### 材料

- ・赤しそ(正味) 約150g  
(梅の重量の15～20%)
- ・粗塩 約30g  
(赤しその重量の20%)
- ・白梅酢 約100ml
- ・梅の塩漬け

色鮮やかな梅の赤しそ漬けは、赤梅酢をたっぷり含んだジューシーな仕上がりに。そのまま食べたり、お料理に使ったりもできます。

- 1 赤しそは枝から葉を摘み、たっぷりの水でもみ洗いをし、ザルにあげて水気を絞ります。
- 2 ボウルに赤しそと半量の粗塩を入れ、よくもみ込みます。濁ったアクが出てきたら、赤しそをぎゅっと絞ってアクを捨てます。残りの粗塩を加え、溶けきるまでよくもみ込みます。アクは都度捨てます。
- 3 白梅酢を加え、赤しそをほぐします。
- 4 3を梅の塩漬けの入った容器に加え、梅が梅酢に浸かった状態を保ち、冷暗所に置きます。

### 土用干し

#### 用意するもの

- ・梅の赤しそ漬け
- ・干しざる

梅雨が明け、晴れの日が3日ほどつづきそうな日を選んで、土用干しをはじめます。

- 1 保存容器から梅と赤しそを取り出して汁気を軽く切り、干しざるに重ならないように並べます。
- 2 日中は干しざるを日の当たるところに置き、天日干しにします。一日に数回、梅と赤しその上下をかえし、均一に天日が当たるようにします。日が暮れてきたら、干しざるごと室内に取り込みます。この作業を3日ほど続けます。最終日は、保存容器に入った梅酢も外に出し、日光に当てます。
- 3 天日干しした梅と赤しそを梅酢が入った保存容器に戻し、冷暗所に置き熟成させます。約3か月後には、梅干しとして食べられます。

