# 赤梅

## ●基本の梅干しの漬け方

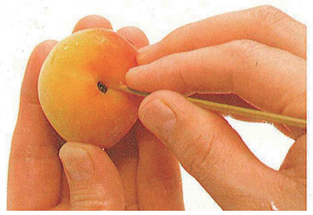
材料

梅干し用梅・・・・・・・・・・・・・ 2kg
自然塩・・・・・・・ 300g（梅の１５％）
もみじそ・・・・・・・ 300g（お好みで）

### （１）下処理

①梅の実を流水の下で傷つけないようにやさしく洗います。

②ザルに上げ、しっかりと水切りし、乾いた清潔なふきんで丁寧に拭き取ります。



③竹串の先で一粒ずつヘタを取り除きます。（梅を傷つけないように注意しましょう。）

### （２）塩漬け

④水気のない容器の底に塩を振ります。その容器に塩をこすりつけた梅を並べ、次に塩、次に梅、というように交互に重ねていきます。（梅はなるべく詰めて並べます。）

⑤梅の上に、清潔で乾いた落とし蓋と、梅の重さの２倍の重石をのせます。ごみや虫が入らないよう、紙などで覆い、風通しの良い冷暗所に置いて梅酢が上がるのを待ちます。

⑥約２日で梅酢があがってくるので、梅がかぶるくらいに重しを軽くして、土用干しをする日まで冷暗所で保管します。

### （３）土用干し・本漬け

⑦土用（７月２０日頃）の晴天の続きそうな日を選び、３日程梅をザルに広げて干します。梅の青みが抜けて白っぽくなれば出来上がり。

★土用干しをすると、風味が増し、長く保存できるようになります。

⑧赤い梅干しにするには、もみじそを加えます。土用干しした梅と、もみじそを交互に重ね、一番上にしそがくるように容器に入れて、梅酢をひたひたに入れて、軽く重石をします。

⑨２～３ヶ月で自然着色します。漬けた容器に入れて保管します。

★太陽に当てたり梅酢に戻したりを繰り返すことで、色がより一層鮮やかになります。

## ここで解決！ Q＆A

手間ひまかけて愛情かけて！その分美味しく！

## 手作り梅干しの素朴なギモンにお答えします。

### Q 手作り梅干しで、減塩はできますか？

自宅で梅干を漬ける場合、初めての人でも失敗しないと言われているのは、梅の重量に対して20％と言われており、カビの心配もほぼありません。
それでも減塩したい場合は、普通の塩分で漬けて、天日干しの前に洗います。柔らかい梅なら水で、中位ならぬるま湯、固いなら熱湯に漬けてから普通に干します。こうして作った梅干しは冷蔵保存で一年以内に食べ切って下さい。

### Q 梅干しを漬けている間にカビが生えたら！？

梅に小さなカビが出てきたり、梅酢の表面に出てきた程度であれば、カビとその周囲を多めに取り除き、容器や落し蓋、重しなどは焼酎を含ませたふきんで拭きましょう。
梅酢が上がる前なら梅も焼酎で洗い、ふたたび塩をして、漬け直せばOK。万が一、全体的にカビがひどい場合には、梅干ではなくジャムなどに活用しましょう。

### Q 放射能が気になって・・・。干さなくても梅干しは作れますか？

干した方が日持ちや味、色が良くなりますが、干さずに作れる梅干しもございます。（ひなた№056に「紫錦梅（しきんばい）」というレシピをご紹介しますのでぜひご覧下さい。）
また、雨や曇りの日、室内で干す場合は、新聞紙や和紙でザルごと梅干しを覆って「紙が湿ったら取り替える」という作業を繰り返すことで、よい状態を保つ、という方法もあります。

### Q マンションの狭いベランダでも土用干しできますか？

ほとんど問題なく出来ます。ベランダにすだれを敷いて干したり、ザルを何個か物干し棹につるして干します。
また、瓶に入れたまま干す「びん干し」という方法もあります。梅雨が明けて晴天の続く日の昼間だけ、１週間くらいふたをあけて瓶ごと日に当てる方法です。ほこりや虫などが気になるときは、上に紙をのせるといいでしょう。

## 梅干しアレンジ レシピ

### 長芋の梅ドレッシングがけ

さっぱりとした梅肉がよく合います。

材料

梅干し・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 5個
長芋・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 1本
【A】砂糖 大さじ１、サラダ油 大さじ３、
お酢 大さじ１、酒 大さじ１

1. 【A】をよく混ぜ合わせます。梅干しは種を取り除いて包丁で細かくたたき、ペースト状にします。【A】と、たたいた梅を混ぜて梅ドレッシングを作ります。
2. 長芋の皮をむき、食べやすい大きさに切り、梅ドレッシングをかけます。

### イワシの梅じそ巻き

梅が魚の臭みを消してくれます。

材料

梅干し・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 2個
イワシ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 2尾
青じそ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 4枚
塩、胡椒、米粉・・・・・・・・・・・・ 各少々

1. イワシを開いて、背の部分から２つに切り、塩こしょうをふります。梅干しは種を取りのぞきます。
2. イワシの真ん中に青じそと梅干し1/2個分を置いて巻き楊枝で止めたら、全体に米粉をまぶし、油をひいたフライパンで焼きます。


ホームページ：http://www.taiyo-shokuhin.com/
自然と健康を守る会
太陽食品
TEL：045-942-4001
FAX：045-942-9345