

# 梅加工マニユアル



紀州梅の会



南高梅



紅南高梅



古城梅



小梅

※紅南高梅とは、紅の部分が全体の3分の1以上ある南高梅のことです。

## 黄色い梅は梅干し向き

梅酒、梅ジュース、梅サワー、梅ジャムにも使えます

- ◆梅干しには、漬け頃の紀州南高梅（黄熟し、梅の香りのするもの）をご使用ください。
- ◆若干黄色くなりかけの梅は追熟させてから漬けてください。追熟の方法はP6のQ&Aをご覧ください。

黄色く熟した南高梅はフルーティな風味



## 青い梅は梅酒・梅ジュース向き

- ◆青い梅は梅酒、梅ジュース、梅サワー、梅ジャム、梅エキスなどにご利用ください。
- ◆青い梅で梅を漬けると、かたい梅干しになり、梅酢が上がりやすく、カビの原因となります。
- ◆未熟な青い梅は追熟させても黄色くなりません。

青みのある南高梅はすっきりした風味



※上の写真はどちらも南高梅です

# 言わずと知れたトップブランド「<sup>なんこううめ</sup>南高梅」

## 梅酒に最適な「<sup>ごじろうめ</sup>古城梅」

梅は、クエン酸（疲労回復等）、β-カロチン（目に良い等）、ビタミンE（血流改善等）、ソルビトール（便秘予防）といった栄養成分が豊富に含まれているほか、血糖値や血圧上昇を抑制する作用があることが分かっています。

また、梅干しを作るときにできる梅酢から抽出した梅酢ポリフェノールに、インフルエンザウイルス等に強い増殖抑制作用や消毒作用があることが、大学等による研究で明らかにされました。

### 南高梅（なんこううめ）

明治35年、上南部村の高田貞楠氏が、梅の苗を譲り受けた中に、粒が大きく、美しい紅のついた優良種が一本あることに着眼し、その木を母樹として育成、増植を行いました。その後、南部高等学校教諭、竹中勝太郎氏が5年間調査研究の結果、最も優れたものを南高梅と名付け発表しました。

南高梅は樹勢強健、豊産で、梅酒・梅ジュース用の青梅として、また、梅干用の漬け梅としても適しており、梅の実に美しい紅をさすのが特徴です。

#### ◇梅の果実成分（100グラムあたり）

カルシウム	5.7ミリグラム
カリウム	187ミリグラム
マグネシウム	5.5ミリグラム
銅	0.05ミリグラム
亜鉛	0.05ミリグラム
ビタミンE（α-トコフェロール）	1.8ミリグラム
ビタミンA（レチノール当量）	9マイクログラム
β-カロチン	112マイクログラム
ソルビトール	0.15グラム
糖分	0.8グラム
クエン酸	3.98グラム
リンゴ酸	1.62グラム

### 古城梅（ごじろうめ）

大正時代後期、田辺市長野の那須政右エ門氏が、他所から譲り受けた穂木を接ぎ木した中から生まれたと言われていています。那須氏の屋号をとって古城梅と名付けられました。昭和12年から3年間、西牟婁郡農会が優良種を選抜・調査し、最優秀系統と決定。

古城梅は、発芽・開花は他の品種に比べ遅れますが、収穫期の早いのが特徴で、樹勢強健、対病性が強く、果実は極めて美しい梅で主に梅酒・梅ジュースに用いられます。

#### ◇梅の果実成分（100グラムあたり）

カルシウム	12.8ミリグラム
カリウム	263ミリグラム
マグネシウム	9.6ミリグラム
銅	0.08ミリグラム
亜鉛	0.09ミリグラム
ビタミンE（α-トコフェロール）	2.3ミリグラム
ビタミンA（レチノール当量）	11マイクログラム
β-カロチン	130マイクログラム
ソルビトール	0.16グラム
糖分	0.7グラム
クエン酸	2.66グラム
リンゴ酸	2.36グラム

※梅の果実成分数値は、日本食品分析センター分析結果（2006年）から。

# 紀州梅の会

和歌山県は、紀州梅の産地として有名ですが、その中でも印南町からすさみ町にかけては、特に梅の栽培が盛んです。この地域にある市や町は、北から印南町・みなべ町・田辺市・上富田町・白浜町・すさみ町。農協は、JA紀州とJA紀南です。この2JAで全国の梅の約60%を生産しています。



6市町と2JA、和歌山県農業協同組合連合会（JA和歌山県農）、紀州みなべ梅干協同組合、紀州田辺梅干協同組合、生産者で「紀州梅の会」を組織し、紀州梅の消費拡大・PRに努めています。

皆さんは「紀州梅干し」がどのように作られているのかご存じですか？

紀州梅干しは、農家がまず梅を漬けてから天日干しをして、塩分20%程の梅干し（白干梅といいます）を作ります。そして、それを加工業者が原料にして、減塩・調味・味付けするのが基本的な作り方になります。

この梅加工マニュアルは、梅どころ「紀州の梅（南高梅、古城梅、小梅）」を使って、梅干し、梅酒、梅ジュース、梅ジャム作りなど様々な梅の加工方法を、初心者の方でも親しんでもらえるようにと作成しました。

巻頭から、梅干し作りの下準備、漬け方、天日干しの方法、白干梅からの減塩・調味・味付け方法という流れで作成しています。また、より簡単な方法や当地域では主流ではない「漬け梅」の作り方も掲載しています。

なお、このマニュアルは代表的な「紀州の梅」のためのマニュアルです。その他の品種の加工方法は産地の市町村やJAにお尋ねください。

例えば、カリカリ梅は通常、紀州産小梅では作りませんので（P6A-④参照）このマニュアルには掲載されていません。

# もくじ

<b>梅干し・梅漬けの作り方</b> .....	P 1
I. 梅を漬ける前の下準備	
II. 梅の漬け方	
参考：おもし・押しボタン・漬物容器のフタの代用品について	
1. 梅干し・小梅干し（白干梅）の漬け方.....	P 2
2. 簡単、梅干し（白干梅）の漬け方	
3. 梅漬け・小梅漬けの漬け方	
4. ストックバッグを使ったお手軽梅干しの漬け方.....	P 3
5. しそ漬け梅干し・しそ漬け小梅干しの漬け方（しそと一緒に漬け込む）	
6. 干さない「しそ漬け梅・しそ漬け小梅」の漬け方	
参考：「もみじそ」「ゆかり」の作り方.....	P 4
III. 天日干し（土用干し）の方法.....	P 4
天日干し前の下準備	
1. 天日干しの方法	
2. お手軽しそ漬け梅（容器に入れたままで天日干しをする梅干しの作り方）	
IV. 白干梅（梅干し・小梅干し）の加工方法.....	P 5
1. 減塩梅干しの作り方（塩抜き）	
2. 甘い梅干しの作り方	
3. 簡単はちみつ梅干しの作り方	
4. 白干梅（梅干し・小梅干し）で作る基本的な「しそ漬け梅」	
困ったときのQ&A 梅干し・梅漬け編.....	P 6
A. 漬け込み	
B. 天日干し（土用干し）.....	P 7
C. 梅干しができてから	
<b>梅酒の作り方</b> .....	P 8
1. 基本的な梅酒の作り方、南高梅の機能性を活かした梅酒作り	
<b>梅ジュース（原液）の作り方</b> .....	P 9
1. 冷凍する梅ジュースの作り方	
2. 冷凍しない梅ジュースの作り方	
梅ジュースの作り方の秘訣	
困ったときのQ&A 梅酒・梅ジュース編.....	P 10～11
<b>梅ジャムの作り方</b> .....	P 11
1. 冷凍梅（完熟南高梅）を使った梅ジャムの作り方	
2. 梅ジャムの作り方（梅ジュース・梅酒を作った後の梅で）.....	P 12
3. 梅ジャムの作り方	
<b>その他のバリエーション</b> .....	P 12
1. 梅エキスの作り方	
2. 梅サワーの作り方	
<b>梅の機能性、新たな梅の研究</b> .....	P 13
<b>紀州南高梅の用途別熟度の目安</b> .....	P 14

# 梅干し・梅漬けの作り方

## I. 梅を漬ける前の下準備

- ①梅干しには、黄色く熟した梅（南高梅、小梅など）を選んで使用します。熟度にばらつきがある場合、熟度でより分け、適熟の梅から漬け、熟度が足りないものは2～3日追熟して追い漬け（追い漬け分の塩も追加）すると良いです。熟度はP14熟度目安をご覧ください。

**追熟方法** 日陰で新聞紙等にくるんで置くか、段ボールに入っている場合は、フタを開けたまま置くと2～3日で黄色くなります。追熟させる時は、水に浸けないでください。

- ②梅を水洗いし、ザル等で軽く水気を切ります。水気が若干残るほうが塩が梅全体にまぶせるので、梅酢が上がりやすくなります。布などでふき取ると雑菌がついたり、梅の実に傷がついたりしてカビが発生しやすくなります。

**アドバイス** ■梅のヘタを取る時は、梅が傷付きやすいので要注意。無理にヘタを取らなくても大丈夫です。  
■南高梅はアクが少ない品種。黄熟した梅なら、アク抜きは不要です。長時間水道水に漬けると梅の実が変色することがあります。どうしてもアク抜きをする場合は2時間程度で十分です。

### 【容器や道具は消毒を】

陶器、ガラス製などの容器…熱湯をやかん等で容器や道具に回しかけ、しっかり乾かします。  
ポリエチレン製容器…熱湯消毒は変形の恐れがあるので、酢をキッチンペーパーに含ませて拭きます。

## II. 梅の漬け方

産地では、まずP2の梅干し・小梅干し（白干梅）を作ります。白干梅は長期保存が可能で、好きな時に減塩したり、しそ漬け・はちみつ漬けなどの味付けができます。

紀州梅の漬け方は、塩（粗塩）の量が南高梅では梅の重量の20%、小梅では梅の18%で漬けるのが基本です。おもしは、梅の重量が1～2kgまでは同量、2～10kgまでは2kgのおもしです。おもしが重すぎると梅が潰れてしまいます。

### 参考 おもし・押しブタ・漬物容器のフタの代用品について

#### 【おもしの代用品】

- ①厚手ポリ袋（厚さ0.03ミリ程度）2枚を使って…水1リットル＝1kg。  
万一水漏れが起こった場合の予防として水は塩分20%の塩水1リットルを用意し、新しい厚手ポリ袋に入れて硬くしばり、袋が破れないよう二重にして、硬くしばると1kgのおもしが完成です。

このおもしの場合、おもしが梅の上に広がり空気を遮断する役割をします。また、おもしが梅酢に浮くため余計な重みがかかりません。

- ②ペットボトルを使って…1リットルの空きペットボトルを洗浄・殺菌し、水を入れると1kgのおもしになります。ペットボトルの場合は押しブタが必要です。

#### 【押しブタの代用品】

お皿を洗浄・殺菌して代用できます。ただし、物によって梅の酸で塗装が傷む場合があるので、厚手ポリ袋などに入れてお皿が梅酢に触れないようにしてください。

#### 【漬物容器のフタの代用品】

漬物容器のフタが無い場合、大きめのポリ袋や布を容器に被せ、ひも等でしばります。



新しい厚手ポリ袋を使い、硬く結び、袋を二重に。

# 1. 梅干し・小梅干し（白干梅）の漬け方

- ① P 1 「梅を漬ける前の下準備」をします。
- ② 塩の分量の約半分と梅をポリ袋に入れます（梅は2kgずつ小分けすると簡単）。塩がまんべんなく梅にいきわたるように袋に入れたまま転がします。
- ③ 漬物樽の底に霧吹きで焼酎を吹きつけ、②の梅を入れ、その上に残りの塩をのせます（置き塩）。
- ④ 押しブタをして、おもしろをのせ、漬物樽にフタをします。
- ⑤ 2～3日後に梅酢が上がっているか確認し（※上がっていない場合、P 7 A-10参照）、1週間に1回程度霧吹きで焼酎を吹き付け、カビを予防。冷暗所に約1か月保存。
- ⑥ 梅を取り出し、天日干し（P 4参照）をします。梅酢は捨てず、清潔なふきん等で漉して別容器に入れ、料理等に利用できます（P 8 C-3参照）。

## 梅干しの材料

南高梅（黄色く熟したもの）……10kg  
塩（粗塩）……………2kg

## 小梅干しの材料

小梅（黄色く熟したもの）……10kg  
塩（粗塩）……………1.8kg

## 共通の材料

漬物用ポリ袋……………1枚  
霧吹き…1個、35度以上の焼酎…適量  
おもしろ（2kg程度）……………1個  
40ℓ漬物樽（フタ付き）…1個  
押しブタ……………1個

## アドバイス

■梅酢が上がった後、梅の重量の約5%の酢を入れ、ラップ等で梅酢表面を覆い、空気にふれないようにすればカビ発生の可能性が少なくなります。

※黄色く熟した梅なら、約2日で梅が漬かる程度の梅酢が上がります。

# 2. 簡単、梅干し（白干梅）の漬け方

- ① P 1 「梅を漬ける前の下準備」をします。
- ② ポリ袋の内側に霧吹きで焼酎を吹き付けます。梅と塩を入れ、袋に入れたまま転がし、よくなじませ、ポリ袋ごと容器に入れます。ポリ袋は空気が出るように軽く輪ゴムで留めます。
- ③ 新しい厚手ポリ袋に水1リットル（万一袋が破れた時の予防として塩分20%の塩水がお勧め）を入れて硬くしばり、更に袋を二重にして硬くしばると1kgのおもしろが完成。
- ④ おもしろをのせ、容器にフタをして約1か月冷暗所に保存。
- ⑤ 梅を取り出し、天日干し（P 4参照）をします。梅酢は捨てず、清潔なふきん等で漉して別容器に入れ、料理等に利用できます（P 8 C-3参照）。



おもしろは二重に！

## 材料

南高梅（黄色く熟したもの）…1kg  
塩（粗塩）……………200g  
霧吹き…1個、35度以上の焼酎…適量  
厚手ポリ袋（厚さ0.03ミリ以上）…3枚  
5ℓポリ容器等（フタ付き）…1個

※おもしろ用のポリ袋は、再利用すると破れる原因に。必ず新しいものを！  
また、硬くしばれていない等で水が漏れると失敗の原因になります。

# 3. 梅漬け・小梅漬けの漬け方

- ① 上記の「1. 梅干し・小梅干し」の工程①～⑤を行います。（又は上記の「2. 簡単、梅干し」の工程①～④を行います。）
- ② 約1か月漬け込み、つぼや密封ビンに移し、梅酢に浸けたまま冷暗所で保存します。

## 梅漬けの材料

南高梅（青いもの）……………1kg  
塩（粗塩）……………200g

## 小梅漬けの材料

小梅（青いもの）……………1kg  
粗塩……………180g

## 共通の材料

おもしろ（1kg）……………1個  
霧吹き…1個、35度以上の焼酎…適量  
5ℓ漬物樽（フタ付き）…1個  
押しブタ…1個、漬物用ポリ袋…1枚

## 4. スtockバッグを使ったお手軽梅干し

- ① P 1 「梅を漬ける前の下準備」をします。
- ② Stockバッグに梅と塩を入れ、梅に塩がまんべんなく付着するように、軽くもみます。
- ③ ②を梅が一行になるように受け皿に並べ、空気を抜きながらジッパーを閉めます。（※ジッパーから液もれすることがあるので、必ず受け皿をご使用ください。）その後、均一に圧がかかる様におもしをのせます。
- ④ 梅酢が上がってきたら、Stockバッグ内に空気が発生しますので、こまめに空気を抜いてください。2～3日で梅酢がある程度上がるとおもしを取り除きます。
- ⑤ 約一か月漬け込みます。梅を取り出し、天日干し（P 4 参照）をします。梅酢は捨てず、清潔なふきん等で漉して別容器に入れ、料理等に利用できます（P 8 C-3 参照）。

### 材料

南高梅（黄色く熟したもの）…1kg  
塩（粗塩）……………200g  
厚手のStockバッグ……………1個  
※丈夫な大手メーカーの製品をおすすめします。  
受け皿（バットなど）……………1個  
※ホーロー又はプラスチック製  
おもし（1kg）……………1個



②



③



④

## 5. しそ漬け梅干し・しそ漬け小梅干し(しそと一緒に漬け込む)

- ① 右記材料でP 2 「1. 梅干し・小梅干し（白干梅）の漬け方」工程①～④を行います。
- ② 赤じそが出回る7月上旬頃になったら、もみじそ（P 4 参照）を作ります。
- ③ 梅の上に、もみじそをすき間なく平らにのせます。
- ④ もみじそを作るときにできた赤梅酢を加えます。
- ⑤ 押しブタをし、おもしをのせ、漬物樽にフタをして約1か月冷暗所に保存します。
- ⑥ 梅を取り出し、天日干し（P 4 参照）をします。梅酢は捨てず、清潔なふきん等で漉して別容器に入れ、料理等に利用できます（P 8 C-3 参照）。

### しそ漬け梅干しの材料

南高梅（黄色く熟したもの）…1kg  
塩（粗塩）……………200g

### しそ漬け小梅干しの材料

小梅（黄色く熟したもの）…1kg  
塩（粗塩）……………180g

### 共通の材料

おもし（1kg）……………1個  
霧吹き…1個、35度以上の焼酎…適量  
5ℓ漬物樽（フタ付き）……………1個  
押しブタ…1個、漬物用ポリ袋…1枚

### 【もみじそ材料】

赤じそ……………200g、粗塩……………40g

## 6. 干さない「しそ漬け梅・しそ漬け小梅」

- ① 上記のしそ漬け梅干し・しそ漬け小梅干しの工程①～⑤を行います。
- ② つぼや密封ビンに移し、赤梅酢に浸けたまま冷暗所で保存します。

### 材料

このページの「5. しそ漬け梅干し・しそ漬け小梅干し（しそと一緒に漬け込む）の場合と同じ



## 参考 「もみじそ」「ゆかり」の作り方

### もみじそ

- ①大きくて両面が紫紅色の葉だけを選ぶ。
- ②水洗いし、十分に水気を切る。
- ③容器に赤じそ全量と塩1/4を入れ十分もみ、あく汁を捨てる。さらに塩1/4を入れ再度繰り返し、最後に残り1/2の塩を入れ同様に。
- ④あく抜きした赤じそに梅酢を加え、もみほぐす。  
※もんだ後の赤梅酢は、しそ漬けや料理に利用。

### ゆかり

- ①しそ漬け梅の「もみじそ」を2～3日、天日で干します。1枚1枚広げると、早く乾き、色も香りも良くなります。
- ②すり鉢で細かくすり、万能こし器でふるい、細かくします。

### しそ漬け梅干し作り（もみじその分量）

#### ■最初から梅と一緒に漬け込む場合

##### 【梅1kgの場合の分量】

軸を除いた赤じそ…200g（梅の20%）  
粗塩……………40g（赤じその20%）  
梅酢……………1カップ

#### ■白干梅、小梅干しで作る場合

##### 【梅干し1kgの場合の分量】

軸を除いた赤じそ…500g（梅の50%）  
粗塩……………100g（赤じその20%）  
梅酢……………1/2カップ

## III. 天日干しの方法

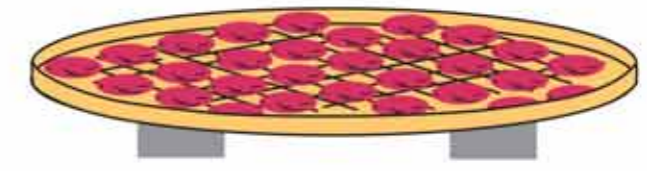
### 1. 天日干し（土用干し）の方法

- ①天気予報で晴天が続く日を見極めます。
- ②漬物樽からザル等に梅を取り出し、軽く流水で洗い、浅いザルに並べます。ザルは、直に地面に置かず、ブロックなどを台にして置き、下からも風が通るようにします。また、ザルの3～4方にひもを結びつけ、物干し竿につるす方法もあります。
- ③日に1度程度梅を裏返ししながら、梅の大きさや天候により2～4日（右記参照）太陽に当てます。夜間は、屋内に取り込み、布や新聞等をかけておきましょう。朝か夜の梅が冷めた時に梅を裏返すと、梅がザルにくっつきません。
- ④干し上がると、梅を冷まし、つぼか密封ビン等へ保存します。

#### ◇天日干しの目安

- 1日の日照時間を10時間として、
- ◎南高梅3Lサイズ（3～4日）、
  - ◎南高梅L～2Lサイズ（3日）、
  - ◎小梅（2日）が基準です。
- ※干し過ぎにはご注意ください。

底が平らで浅いザル（盆ザル、浅ザル、えびら）が良いでしょう。



### 2. お手軽しそ漬け梅（容器に入れたままで天日干しをする梅干しの作り方）

- ①P1「梅を漬ける前の下準備」をします。
  - ②ポリ袋に梅と焼酎を入れてなじませた後、半量の塩を袋に入れて同様になじませます。
  - ③梅を容器に入れ、残った塩を上のにのせます。数日して、梅酢の出が悪い場合は、梅酢と塩が混ざるよう容器をゆすります。
  - ④梅酢が上がったら、もみじそを作ります（上記参照）。
  - ⑤もみじそと、もみじそを作る時にできた赤梅酢を加え、約1か月冷暗所に保存します。
- ※赤みを均一にするには、時々容器を逆にするなど、よく混ぜてください。
- ⑥約1か月後、容器のフタを取り、3日間容器ごと天日で干します。
- ※長期保存の場合は、上記の天日干しの方法をお勧めします。
- ⑦梅を取り出し、ビンに小分けにして冷蔵庫で保存します。

#### 材料

南高梅……………1kg  
粗塩……………150g  
35度以上の焼酎……………150cc  
漬物用ポリ袋……………1枚  
3リットル密閉式容器……………1個

#### もみじその材料

赤じそ……………200g  
粗塩……………40g

梅酢は捨てず、清潔なふきん等で漉して別容器に入れ、料理等に利用できます（P8 C-3参照）。

## IV. 白干梅(梅干し・小梅干し)の加工方法

### 1. 減塩梅干しの作り方(塩抜きの方法)

- ①白干梅200g(3Lサイズ8~10個程度)と水1リットルを、広くて浅い容器に入れ、塩1g(小さじ1/5・ひとつまみ)を加え、よくかき混ぜます。塩が沈殿しやすいので、時々かき混ぜてください。また、ぬるま湯(30~40℃程度)を使うと塩抜きしやすいです。
- ②お好みに応じて、30分~数時間程度で取り出し、ザルで1~2時間水切りします。
- ③塩抜きをした梅は必ず冷蔵庫で保存し、1週間を目途にお早めにお召し上がりください。

#### ■時間の目安

- A. 一晩(約8時間)浸けておくと、塩分は約14%になります。
- B. 約12時間浸けた後、塩水を捨てて、再度①の作業を行い12時間置くと塩分は約5~10%。

### 2. 甘い梅干しの作り方

- ①砂糖、粉末だし、しょうゆ、みりんを水に溶かし調味液を作ります。  
※粉末だしと水の代わりに、煮出し汁を使えば更に良いでしょう。
- ②調味液をひと煮立ちさせ、冷まして酢を加えます。
- ③白干梅を調味液に漬け込み、冷暗所で7~10日保存します。砂糖が沈殿するので、1日に1回容器を動かし、調味液が均一になるようにします。  
※塩分約10%になります。
- ④できあがったら冷蔵庫で保存し、1週間を目途にお早めにお召し上がりください。

#### 材料

白干梅.....200g  
保存容器.....1個

#### 調味液材料

砂糖.....40g  
しょうゆ.....小さじ1強  
みりん.....小さじ2  
酢.....40cc(大さじ2+小さじ2)  
粉末だし...少々、水...約140cc  
(又は鰹節等の煮出し汁...約140cc)

### 3. 簡単はちみつ梅干しの作り方

- ①砂糖、みりん、はちみつ、酢、水をよく混ぜ合わせ調味液を作ります。  
※煮立たせる必要はありません。
- ②白干梅を調味液に漬け込み、冷暗所で約1週間保存します。砂糖が沈殿するので、1日に1回容器を動かし、調味液が均一になるようにします。  
※塩分約10%になります。
- ③できあがったら冷蔵庫で保存し、1週間を目途にお早めにお召し上がりください。

#### 材料

白干梅.....200g  
保存容器.....1個

#### 調味液材料

砂糖.....40g  
みりん.....40cc(大さじ2+小さじ2)  
はちみつ...40cc(大さじ2+小さじ2)  
酢.....40cc(大さじ2+小さじ2)  
水.....70cc

### 4. 白干梅(梅干し・小梅干し)で作る基本的な「しそ漬け梅干し」

- ①容器に白干梅(梅干し又は小梅干し)と、もみじそを交互に入れます。
- ②全体が十分浸かるまで梅酢を入れて冷暗所で保存し、約1か月漬け込みます。 ※梅酢がなくてもできます。
- ③干したものがお好み場合は、1日、天日干しをします。

#### 材料

白干梅又は小梅干し.....1kg  
もみじそ.....500g  
梅酢...適量、3L容器.....1個

# 困ったときのQ&A 梅干し・梅漬け編

## A. 漬け込み

**A-① 梅干しにはどんな梅を選べば良いですか？（品種・熟度）**

**答** 黄色く熟した梅を選んでください。熟していない梅は、A-②の「追熟」をお勧めします。また、梅の品種は「南高」「小梅」が適しています。「古城」は適しません。

**A-② 青い梅では梅干しは作れませんか？（追熟の方法）**

**答** 青い梅のまま漬けると皮や実が堅くなり、良い梅干しは作れません。また、梅酢が上がりにくく失敗の原因になります。青い梅は、梅漬け(P2参照)、梅酒、梅ジュースにすることをお勧めします。なお、黄色くなりかけの梅は、追熟すれば漬けごろになります。

**追熟** 日陰で新聞紙等にくるんで置くか、段ボールに入っている場合は、フタを開けたまま置くと2～3日で黄色くなります。追熟させる時は、水に浸けないでください。

**A-③ 青い梅には毒があると聞いたのですが？**

**答** 青い梅を生で食べるとお腹をこわすなどと言われますが、これは、梅に含まれるアミグダリンという物質が要因と言われています。アミグダリンは、梅の熟度が増すにつれ減少し、梅を塩や砂糖で漬け込んだり、加熱することで心配はなくなります。

**A-④ 紀州産の梅でカリカリ漬けはできませんか？**

**答** カリカリ梅には未熟な青い梅を使用します。南高梅は果肉が多く、皮が柔らかいため向きません。また、紀州産の小梅は柔らかい梅干し用として熟した頃に収穫されるので、皆様が手にする頃には、熟度が進みすぎてカリカリ梅に向きません。

**A-⑤ 漬ける前にアク抜きは必要ですか？**

**答** 梅の実が黄色く熟していれば、アク抜きは必要ありません。（水洗い程度で十分です。）

※長時間アク抜きをすると変色する場合があります。

**A-⑥ 追熟やアク抜きの際に梅が茶色になってきました。**

**答** 原因としては、追熟させている時であれば、梅の実に小さいキズがあったか追熟させすぎたことが考えられます。アク抜きした場合も、茶色になることがあります。

梅にカビが生えていなければ漬けることは可能ですので、すぐに塩漬けするようにします。カビの対処は7ページのA-⑫を参照してください。

※アク抜きで茶色になった梅は、そのまま漬けることができます。天日干しをすれば茶色が目立たなくなります。

※追熟させすぎやキズで茶色くなりすぎ、腐敗臭がするものは漬けない方が良いでしょう。

**A-⑦ どんな塩を使えば良いですか？また、その分量は？**

**答** 「精製塩」は底に沈殿しやすく梅酢が上がりづらいので、ミネラル分の多い「粗塩」をお勧めします。塩の分量は梅の20%（小梅は18%）で漬けるのが無難です。塩を少なくするとカビの生える原因になるため、減塩のものがお好みの場合は、白干梅(P2参照)を作った後、必要な量を塩抜き(P5の1参照)することをお勧めします。塩抜きした梅干しは冷蔵庫に保存しお早めにお召し上がりください。

**A-⑧ おもしはどれくらい必要ですか？**

**答** 梅酢が上がってきた際、梅が表面に出ないくらいの重さが必要です。黄色く熟した梅10kgの場合は、おもし2kgです。ただし、熟度が足りない青い梅の場合は、梅の重量と同量程度のおもしが必要です。梅1～2kgの場合は、梅と同量のおもしで結構です。

**A-⑨ 梅酢は漬けてからどれくらいで上がってきますか？**

**答** 梅の品質や熟度など様々な条件によって違うので一概には言えませんが、早ければ翌日から上がり始めます。通常、塩漬後4～5日で梅酢の量は最大になります。

**A-⑩ 梅酢が上がってきません。どうしたら良いですか？**

**答** 原因として考えられることは、①梅の熟度が足りない ②材料の割合が間違っている等です。

①の場合・・・おもしろを少し重くしてください（梅の重量と同量）。

②の場合・・・割合を守って漬けて直してください。

※精製塩を使った場合、底に沈殿しやすいため、梅酢が上がりづらくなる場合があります。

**A-⑪ しそ漬梅にする場合、しそはいつ入れたら良いですか？**

**答** 梅を塩漬してから約1か月後にもみじそを入れます(P3 しそ漬梅・しそ漬小梅、干さないしそ漬梅を参照)。産地では、白干梅を作ってから、白干梅ともみじそを梅酢で漬けて込むのが主流です。

**A-⑫ カビが生えてきました。どうすれば良いですか？**

**答** カビを静かに取り除いて、食酢を加えてください。量は梅2kgで200～400cc程度が目安です。梅酢が濁っている場合は、梅を取り出して流水で洗い、梅酢は新しいもの（市販品、昨年漬けた際の梅酢等）で漬けて直すことをお勧めします。梅酢を再利用する場合は、ひと煮立ちし冷まして利用してください。また、容器等も洗浄し、熱湯消毒（ポリ容器は酢を含ませた布等で拭く）してください。

**A-⑬ 梅干しと梅漬の違いは何ですか？**

**答** 天日干しをするかしないかという点です。

## B. 天日干し（土用干し）

**B-① 漬けてから、どれくらいで天日干しすれば良いですか？**

**答** 漬けてから約1か月後、晴天が続く日を見極め3～4日（小梅は2日）天日干しをしてください。

**お勧め** 梅を漬けた後の梅酢は、料理などに利用(P8 C-③参照)できます。保存することをお勧めします。

**B-② なぜ天日干しをするのですか？**

**答** 強い日光にさらすことにより、細菌やカビの繁殖を抑え、水分が少なくなり、梅干しを長期保存させる効果があります。また、皮が柔らかくなり風味も増します。

**B-③ 何日くらい天日干しをすれば良いですか？**

**答** 1日の日照時間を10時間として、L～2Lサイズの梅で3日、3Lサイズ以上は3～4日が基準です。小梅は2日です。

**B-④ 大きさの目安は？**

**答** 1粒がLサイズで10～13g、2Lサイズ14～18g、3Lサイズ19～24gです。

**B-⑤ 天日干しをしている途中で雨に濡れてしまいました。どうすれば良いですか？**

**答** 多少の雨なら問題はありませんが、あまりに濡れてしまった場合は、一度、食酢か焼酎でサッと洗ってから干してください。

**B-⑥ 干しているうちに梅の表面に白いものが出てきました。カビでしょうか？**

**答** 塩の結晶である場合が考えられます。干している時にカビが生えることは、ほとんどありません。

## C. 梅干しができてから

**C-① 干した後、梅干しはどのように保存すれば良いですか？**

**答** 梅干しを容器（密閉ビン、ポリ袋など）に入れ、乾燥しないようにビンやビニール袋の口をしっかり締めて密閉して保存してください。梅酢も保存して料理等(P8 C-③参照)に使ってください。

**C-②** 梅干しを保存していたら、梅から水分が出てきました。

**答** ■保存してすぐの場合……天日干し不足が考えられますので、軽く天日干しをしてください。  
■保存して数か月後の場合……純粋な梅エキスなので、そのまま置くと味がまろやかになります。

**C-③** 梅酢の活用方法について教えてください。

**答** ①料理に……しそ漬け梅、しめサバ、ドレッシング、漬物、酢の物など様々な料理に。  
②予防に……梅酢を水でうすめたもので、うがいをします。  
③その他……まな板の消毒、脱臭に。

**C-④** しそ漬け梅を漬けた後のもみじその活用方法について教えてください。

**答** 1枚ずつ広げてカラカラに干した後、細かく砕いて「ゆかり」にしたり、魚と煮たり、あえものにしたりと非常に重宝します。

**C-⑤** 梅干しができ上がりましたが、皮が固くなってしまいました。柔らかくする方法はないですか？

**答** 電子レンジで軽く熱が通るくらい温めてください。梅干し1粒をお皿に入れてラップをし、600Wなら約20秒温めます。多少ですが柔らかくなります。

**C-⑥** 梅干しの賞味期限はどれくらいですか？

**答** 塩分20%程度で漬けた梅干しは、基本的にいつまでも保存できます。20%程度で漬けた後、塩抜きした梅干しは7日程度です。塩分が低い梅干しは冷蔵庫で保存し早めにお召し上がりください。

# 梅酒の作り方

## 1. 基本的な梅酒の作り方

- ①梅1kgを水洗いして軽く水気を切ります。
- ②ビンに梅・氷砂糖を入れ、ホワイトリカーを注ぎます。
- ③冷暗所に保存し、時々ビンを動かして氷砂糖を溶かし、約3か月後からお召し上がりいただけます。また、梅酒を漬けた後の実でジャムを作ることができます（P12参照）。

※梅の熟度はP14参照

### 材料

梅（南高梅、古城梅、小梅）……1kg  
氷砂糖……600g～1kg  
ホワイトリカー……1.8ℓ  
（焼酎やウィスキー、ブランデーでも可）  
果実酒ビン（4ℓ広口ビン）……1個

### アドバイス

- 梅を入れたまま、6か月ほど置くとより風味がよくなります。
- 約1年で梅のエキスは液に浸透するので、梅の実はそれ以後ならいつでも取り出してかまいません。なお、梅酒は置けば置くほど熟成されます。2年以上熟成させたいときは、1年で梅の実を取り出してから熟成させてください。

※自家製梅酒を作る場合、酒税法の規定で、アルコール分20度以上のもので漬ければならず、ぶどうや穀類等と一緒に漬けることは禁止されています。また、自家製梅酒は、他者への提供や販売、譲渡はできません。

## 南高梅の機能性を活かした梅酒作り

クエン酸（疲労回復）、ソルビトール（便秘予防）、ポリフェノール（抗酸化機能）などの機能性成分を最大限に抽出するには、◆熟度…黄緑からやや黄色のもの ◆梅のサイズ…2L（約30g）で作ると、成分が多く抽出されます。なお、紅色着色した果実（紅南高梅）の方が機能成分含有量の高い梅酒ができます。また、砂糖は梅の重量の60%以上（冷凍梅の場合は40%以上）で漬けると良いことが分かっています。

# 梅ジュース(原液)の作り方

## 1. 冷凍する梅ジュースの作り方

- ①梅を水洗いして軽く水気を切り、ポリ袋に入れて、冷凍庫で24時間以上、完全に冷凍します。  
※冷凍梅は長期保存できるので、小分けして冷凍しておき、少量ずつ作るのがおすすめです。家庭の冷凍庫の場合、使用は半年を目途に。
- ②煮沸消毒したビンに梅と氷砂糖を交互に入れ、密閉します。  
煮沸できない場合は、酢をキッチンペーパー等に浸して拭く。
- ③梅の解凍が始まると時々ビンを動かし、砂糖を溶かします。
- ④約7日でできあがり。梅の実を取り出してジュースを別容器に移しかえ、冷蔵庫で保存してください。

※冷凍する作り方のほうが、失敗なく作れるのでおすすめです。

※梅の熟度はP14参照

### 材料

梅(南高梅、古城梅、小梅) … 1kg  
氷砂糖 … 1kg  
※砂糖を減らす場合800g~1kgで調節  
果実酒ビン(3ℓ広口ビン) … 1個

※果実酒ビンの代わりに厚手のポリ袋スタンドパックでも作ることができます。梅からジュースが出始めたら、空気を抜いて密封し直してください。

※梅1kgから約900mlのジュース(原液)ができます。

## 2. 冷凍しない梅ジュースの作り方

- ①梅を水洗いして軽く水気を切り、つまようじ等で穴をあけて果汁を出やすくします。
- ②煮沸消毒したビンに梅と上白糖を交互に入れ、密封します。  
煮沸できない場合は、酢をキッチンペーパー等に浸して拭く。
- ③梅からジュースが出始めたら、時々ビンを動かし、砂糖を溶かします。冷蔵庫又は冷暗所で保存(冷蔵庫がおすすめ)し、約1か月でできあがりです。
- ④梅の実を取り出してジュースを別容器に移しかえ、引き続き冷蔵庫で保存してください。

※醗酵を抑えるために「梅1kgに対し200ccの食酢を加える」方法もあります。風味は若干変わりますが、お好みで加えてください。また、カビ等の原因になりますので、砂糖は減らさないでください。

※梅の熟度はP14参照

### 材料

梅(南高梅、古城梅、小梅) … 1kg  
上白糖 … 1kg  
果実酒ビン(3ℓ広口ビン) … 1個

※果実酒ビンの代わりに厚手のポリ袋スタンドパックでも作ることができます。梅からジュースが出始めたら、空気を抜いて密封し直してください。

※梅1kgから約900mlのジュース(原液)ができます。

### お召し上がり方

- ◇梅ジュース(原液)1:水4で「美味しい梅ジュース」
- ◇梅ジュース(原液)1:ソーダ(無糖)4で「シュワっと梅ソーダ」
- ◇梅ジュース(原液)1:牛乳4で「梅のヨーグルト風ドリンク」
- ◇梅ジュース(原液)そのまま「かき氷シロップ」に。

### 梅ジュース作りの秘訣

梅ジュース作りは、早くエキスを抽出させ、醗酵を抑えるのがポイント。梅を冷凍することで表皮にわずかなヒビが入り、エキスが出やすくなり、失敗なく作ることができます。

梅の加工法は、梅酒・梅ジュース・梅干し、いずれも砂糖・塩の浸透圧で梅から水分を抽出します。沈殿によって液体の上部は、砂糖・塩の濃度が低くなります。砂糖が沈殿している時は、容器を動かす等、砂糖をよく溶かして、濃度を均一にしてください。

※梅ジュースの後の実でジャムを作ることができます(P12参照)。

※長期保存の場合は、ジュースを鍋(酸に弱いアルミ製等は避ける)に入れ、80℃以上で15分程度加熱殺菌させ、冷まして冷蔵庫で保存します。

## 困ったときのQ & A 梅酒・梅ジュース編

### ① 梅酒・梅ジュースには、どんな梅を選べば良いですか？（品種・熟度）【梅酒・梅ジュース】

**答** 古城梅、南高梅が適していますが、小梅でもできます。南高梅の場合は、青みの強いものから黄色いものまで、いずれの熟度でも梅酒・梅ジュースを作ることができます。

※南高梅は熟しすぎると皮が破れ、繊維が果汁の中に出てしまうことがあります。品質には問題ありません。

■青い梅……酸味があり、すっきりとした風味になります。

■黄色く熟した梅……フルーティーでまろやかな風味になります。

### ② どんな砂糖を使えば良いですか？また、その分量は？【梅酒・梅ジュース】

**答** 梅ジュースには氷砂糖や上白糖、グラニュー糖、ザラメ何でも結構です。ただ、梅を冷凍しない場合は、氷砂糖は不向きで、細かい砂糖の方がエキス抽出が早く、失敗する可能性が少なくなります。砂糖の量は、梅と同量入れる方がエキスや機能性の抽出量が多いのでおすすめですが、梅の重量の80～100%なら調整して差し支えありません。

梅酒には、氷砂糖が一般的に使われていますが、グラニュー糖やザラメでも結構です。砂糖の量は、梅の重量の60～100%以内なら調整して差し支えありません。

### ③ カロリーオフの甘味料でも大丈夫でしょうか？【梅ジュース】

**答** 甘味料でも梅ジュースはできます。ただし、甘味料が溶けづらくジュースの抽出が遅いものや、抽出量が少ないものもあり、甘味料によってはうまくできない場合があります。

### ④ 梅ジュースをハチミツで作りたいのですが？【梅ジュース】

**答** 梅がしっかり浸かるくらいのハチミツを入れ、1か月ほど置けば完成です（梅1kgに対してハチミツ1～1.2kg）。ただし、上白糖の方が梅のエキスが抽出されやすいので、上白糖を入れた後にハチミツを少し入れる程度にしておきましょう。

※ハチミツは加熱処理をしていない物もあり、梅が表面に浮きやすいので、カビが生える場合があります。

※1歳以下のお子様は小児ボツリヌス症の心配があるため、飲ませないでください。

### ⑤ 失敗しない梅ジュースの作り方は？【梅ジュース】

**答** 失敗なく梅ジュースを作るには、冷凍梅で漬けてください。冷凍梅で仕込むと梅に穴を開ける必要もなく、早くエキスが出るので冷暗所保管で大丈夫です。へタは無理に取らなくても大丈夫です。最後にあみじゃくし等で漉してください。

※梅を冷凍させることにより、梅の表皮にわずかなヒビが入り、エキスが出やすくなります。

### ⑥ 漬けてからどれくらいで飲めますか？【梅酒・梅ジュース】

**答** 梅ジュースは、砂糖が溶ければ飲み頃です。冷凍した梅であれば約7日ででき上がります。

梅酒は、約3か月で飲めるようになりますが、さらに6か月～1年ほど置くと、より熟成されおいしくなります。

### ⑦ 賞味期限はどれくらいですか？【梅酒・梅ジュース】

**答** 梅ジュースは発酵する場合があるので、長期保存する場合は加熱殺菌（下の⑧を参照）をして冷蔵庫で保存してください。梅酒はアルコール漬けなので、賞味期限はありませんし、梅干しのようにカビの心配もありません。梅酒は1年ほど置けば、梅のエキスがほぼ抽出され、おいしくなります。

### ⑧ どのように保存すれば良いですか？【梅ジュース】

**答** 砂糖が溶けて飲み頃になったら梅の実を取り出し、ジュースを別容器に移しかえ、冷蔵庫で保存してください。長期保存の場合はジュースを鍋（アルミ製以外）に入れ、加熱殺菌後（ひと煮立ちさせる程度で、80℃以上にならないと殺菌できません）冷ましてから清潔なビン等へ移し冷蔵庫で保存します。

### ⑨ 梅ジュースは冷凍梅を使うことを推奨していますが、梅酒は冷凍梅でできないのですか？【梅酒】

**答** 梅酒も冷凍梅でできます。梅酒・梅ジュースとも冷凍梅で作ったほうが梅の機能性成分がよく抽出されることが分かっています。

⑪ 発酵してきました。どうすればよいですか。【梅ジュース】

答 発酵が少ない場合は、発酵部分を取り除き、酢を大さじ1～2杯加えてください。

発酵が多い場合は、発酵部分を取り除いた後、ジュースだけを鍋（アルミ製以外）に漉して入れます。鍋を火にかけ、浮いてくるアクを丁寧に取り除きながら煮立て、アクが出なくなったら、あら熱をとり、温かいうちにビンに戻します。砂糖が沈殿していないか気を付けながらジュースができるまで冷暗所で保存します。

※発酵してくると、シロップに白い泡やにごりが出てきます。また、発酵が進むと、強いアルコールの臭いがしてきます。

⑫ 梅酒を作る場合、漬けた実は取り除くのですか？【梅酒】

答 梅酒を漬けておく期間が3か月～1年以内であれば、実を取り除く必要はありません。1年以上ねかせて梅酒を熟成させたい場合は、1年を目途に梅の実を取り出してください。

なお、梅が熟し過ぎて果肉が梅酒に溶け出すなど、濁りが気になる場合は、3か月を目途に梅の実を取り出し、梅酒を清潔なふきん等で漉していただければ問題ありません。

⑬ どんな焼酎を使えば良いですか？また、焼酎以外でもいいですか？【梅酒】

答 基本的には、ホワイトリカー（アルコール分35度の甲類焼酎）を使います。焼酎以外でもウイスキー、ウォッカ、ジンなどのお酒をベースにいろいろな梅酒のバリエーションが楽しめます。

※自家製梅酒を作る場合、酒税法で、アルコール分20度以上のもので漬ければならない規定があります。

# 梅ジャムの作り方

## 1. 冷凍梅（完熟南高梅）を使った梅ジャムの作り方

①梅を洗い、へタを取り、ビニール袋に入れて冷凍庫で24時間以上、完全に冷凍します。

※梅を冷凍することで、きめ細かいジャムができます。  
また、年中調理できる利点があります。

②ジャムを入れるビンをも、熱湯消毒しておきます。

冷凍した梅に包丁等で切れ目を入れ、梅1kgと砂糖の半分程度を鍋（酸に強いホーロー、土鍋、ガラス鍋等）に入れ、中火で水分が出るまで煮詰めます。  
※梅を半解凍させた後、皮を取るとよりなめらかに仕上がります。

③果肉が溶け始めたらヘラ等で果肉をほぐし、更に溶かします。

④果肉が溶けたら種を取り除き、残りの砂糖を入れ、弱火でアクを取り除きながら少しシャブシャブの状態になるまで煮詰め、そのままわずかにとろみが出るまで（15～20分程度）煮詰めます。  
※煮詰め過ぎると瓶詰め後に固くなります。

⑤果肉のかたまりがなくなったら火を止め、あら熱をとります。  
ジャムはサラッとした状態で大丈夫です。

⑥温かいまま熱消毒したビンに入れ、冷ましてから冷蔵庫で保存します。  
ビンが未開封の場合、冷蔵庫で1～2か月保存できます。

※梅の熟度はP14参照

**材料**

梅（南高梅）……………1kg

※完熟南高梅をお使いください。

砂糖……………800g～1kg（好みに調整）

※梅1kgから約900mlのジャムができます。

**長期保存させたい場合は…**

ビンのフタをゆるめ、湯煎をしてビンの中の空気を逃がしてから保存（脱気処理）してください。湯煎時間は、通常のジャムビンの大きさと約20分です。

ビンが未開封の場合、常温で約1年保存できます。

**お勧め** パンに塗るのはもちろん、ヨーグルトソースとしてヨーグルトに入れてお召し上がりください。



## 2. 梅ジャムの作り方（梅ジュース・梅酒を作った後の梅で）

- ①梅ジュースを作った後の梅の種を取ります。
- ②種を取った梅の重量の2～3割の砂糖（ハチミツの場合は3～4割の量）を入れて弱火で煮ます。水気が足りない場合は、水を適量加えてください。  
煮る時間は、砂糖が溶け出してから10～15分が目安。
- ③熱いうちに清潔なビンに入れ、冷ましてから冷蔵庫で保存してください。未開封で約1～2か月保存できます。

### 材料

梅ジュースを作った後の梅（種抜き後）……………1kg  
砂糖……………200～300g  
（又はハチミツ……………300～400cc）  
保存容器……………1個  
鍋（ホウロウ又はガラス製）1個

※梅の種を取った後、ミキサー等で細かくすると少しなめらかに仕上がります。なお、梅の酸で金属が傷むおそれがあるので、使用後はすぐに洗ってください。

## 3. 梅ジャムの作り方

- ①梅1kgを柔らかくなるまでたっぷりの水で煮ます。
- ②ザルにあげて水気を切り、種を抜いて裏ごしをします。
- ③砂糖1kg（ハチミツ1200cc）を入れ弱火で煮て、砂糖が溶け始めてから10～15分煮ます。砂糖の量は、お好みで調整して差し支えありません。
- ④熱いうちにビンに詰め、あら熱をとり、フタをして冷ましてから冷蔵庫で保存してください。

※梅の熟度はP14参照

### 材料

梅（南高梅、古城梅）……………1kg  
砂糖……………1kg  
（又はハチミツ……………1200cc）  
保存容器……………1個  
鍋（ホウロウ又はガラス製）…1個  
ザル……………1個  
※梅1kgから約900mlのジャムができます。

# その他のバリエーション

## 1. 梅エキスの作り方

- ①梅を水洗いしプラスチック又は陶器製の下ろし金ですり下ろします。  
※金属の下ろし金は酸で溶かされますので使用しないでください。
- ②ガーゼ等の細かな布で絞り、果汁だけを取り出します。
- ③ホウロウ又はガラス製鍋でとろ火でゆっくり煮詰めます。
- ④糸を引く程度に煮詰めたら、温かいうちにビンに移して保存してください。

※梅2kgの場合は、5～6時間ほどででき上がります。糸を引いてこないときは、時々休みながら煮詰めてください。

### 材料

青い梅……………2kg  
下ろし金  
（プラスチック又は陶器製）……………1個  
鍋（ホウロウ又はガラス製）…1個  
ガーゼ、保存容器……………各1個  
※梅1kgから約40gの梅エキスができます。

## 2. 梅サワーの作り方

- ①梅を水洗いし、軽く水気を切ります。
- ②ビンに梅と氷砂糖を交互に入れ、最後に酢（量はお好みで調整してもよい）を入れて冷暗所に保存します。
- ③時々ビンを動かし、氷砂糖を溶かします。約1か月で完成。  
実を取り出してから冷蔵庫で保存してください。  
※酢の酸で梅の表面が茶色になることがありますが、腐敗ではなく、品質に問題はありません。

### 材料

梅（南高梅、古城梅、小梅）…1kg  
氷砂糖……………1kg  
リンゴ酢、黒酢等（米酢以外）…1瓶  
果実酒ビン（4瓶広口ビン）…1個

### お勧め

- 炭酸水や水で約10倍程度に割って、梅サワードリンクとしてお召し上がりください。
- 二杯酢や寿司酢としても使えます。

# 梅の機能性

## ①梅酢ポリフェノールがインフルエンザ等に抗ウイルス効果

梅酢から抽出したポリフェノールが、微量でインフルエンザウイルス等に強い増殖抑制作用や消毒作用があり、安全性も高いものであることが分かりました。

## ②梅はアルカリ性食品

酸性食品をとりすぎると血液は酸性に傾き、血液が汚れて流れにくくなります。梅はカリウム・カルシウム・マグネシウム・鉄分などアルカリ性ミネラルを含む食品。酸性食品中心（加工食品など）の食生活を改善し、血液を弱アルカリ性に保つ手助けをしてくれます。

## ③疲労防止、回復

梅には野菜や果物の中でもトップクラスのクエン酸が含まれており、疲労防止、疲労回復に効果があると言われています。腸から吸収された食物は、分解されて炭酸ガスと水となり、その間にエネルギーが生み出されますが、このサイクルが円滑に回転しないと多量の乳酸がたまり、慢性疲労に陥ってしまいます。このサイクルを円滑にするのがクエン酸なのです。

## ④カルシウム吸収促進

日本人が慢性的に不足している栄養素がカルシウム。カルシウムは非常に吸収されにくい栄養素ですが、梅に含まれるクエン酸はカルシウム吸収の手助けをします。

## ⑤雑菌から体を守る

弁当に梅干しを入れると腐敗しにくいということはよく知られています。これと同じように梅干しの酸は胃腸内の病原菌を殺菌、繁殖を抑える効果があるとされています。

# 新たな梅の研究

参考文献 「梅干でぐんぐん健康になる本」  
和歌山県立医科大学准教授 宇都宮洋才 著

## 果肉に高い抗酸化機能

抗酸化機能とは、呼吸によって体内発生する活性酸素を無害化する働きをいいます。活性酸素は通常、体内の酵素で無害化されますが、許容範囲を超えると老化・癌などの原因になるとされています。現在、大学等の研究により、ブルーベリーに匹敵する高い抗酸化機能をもっていることが分かりました。

## 梅干しがピロリ菌を抑制

胃炎や十二指腸潰瘍の原因として知られているヘリコバクター・ピロリ菌。胃がんの原因は様々な要因があると言われていますが、その中でもヘリコバクター・ピロリ菌が大きく関与していると言われています。和歌山県立医科大学の宇都宮先生らの研究では、梅干しに含まれるシリングレシノール（梅リグナン）がヘリコバクター・ピロリ菌の活動を抑制することが明らかになりました。

## 梅干しが血糖値を抑える

日本人に多い糖尿病。遺伝体質や食べ過ぎ、運動不足、肥満、ストレスなどが原因と言われています。血糖値が上昇したままになると全身の血管や神経がじわじわと冒され、合併症を引き起こしたりするので、食事の管理が非常に重要になります。ラットを使った研究で、糖尿病のラットに梅肉エキス入りの飼料（人の場合は梅干しでも同様）を与えたところ、血糖値が正常範囲であったことから、血糖値を抑える効果のあることが推測されています。

## 梅干しが血圧の上昇を抑える

血圧と動脈硬化は連動していて、動脈硬化になると血圧が上がり、血圧が上がると動脈硬化になるという悪循環をおこします。血圧を上げ、動脈硬化を引き起こす原因として、アンギオテンシンⅡというホルモンが大きく関与していると言われています。ラットを使った研究で、塩と水を与えるより、塩と梅の場合のほうが血圧が低かったことから、血圧上昇を抑える働きがあることが分かりました。また、梅干しは、アンギオテンシンⅡの活性化を80～90%抑えられることが確認されています。



# 南高梅の用途別熟度の目安

南高梅には熟度があります。熟度に合わせて加工することで、よりおいしく出来上がります。



熟度(色)

漬け頃

梅干しをつくるポイント

黄色く、ほのかに香る梅を使用します。  
 青みがある梅は、2~3日常温にて黄色く追熟させて下さい。  
 塩分は、梅10kgに対して粗塩2.0kg(塩分が20%となるように)使用します。  
 南高梅は、アク抜きは必要ないので、軽く水洗いだけにします。(水につけないで下さい)  
 追熟とは 全体が黄色く熟し、やや柔らかくなるまでそのままおくことをいいます。(ポリ袋等の場合は蒸れるので、他の箱に移します。)

## 6月6日は「梅の日」

今をさかのぼること470余年、日本中に晴天が続き、作物が育たず、田植えもできず人々が困り果てていました。

神様のお告げにより、後奈良天皇(ごならてんのう)が賀茂神社に詣で、梅を賀茂別雷神(かもわけいかずちのかみ)に奉納して祈ったところ、たちまち雷鳴とともに大雨が降りはじめ、五穀豊穡をもたらしました。

人々は、その天恵の雨を「梅雨」とよび、梅に感謝するとともに、災いや疫病を除き、福を招く梅を梅法師と呼んで、贈り物にするようになったといわれています。



▲紀州梅道中の模様(京都)

この話が宮中の日記「御湯殿の上の日記(おゆどののうえのにつき)」に記されていたことから、紀州梅の会によって6月6日が「梅の日」と定められました。(日本記念日協会認定)

「梅の日」は、天文14年4月17日(現在の6月6日)に、賀茂神社例祭において後奈良天皇が梅を献上したという故事にちなんでいます。 ※天文14年=1545年、室町時代末期  
 また、現在、紀州で生産される南高梅は、「梅の日」あたりから収穫のピークを迎えます。

～「梅の日」には、みんなで梅を食べましょう～



## 紀州梅の会

田辺市	0739-26-9959
みなべ町	0739-74-3276
上富田町	0739-34-2374
印南町	0738-42-1737
白浜町	0739-45-0009
すさみ町	0739-55-2004
JA和歌山県農	073-488-5581
JA紀州	0739-72-1162
JA紀南	0739-25-4522
紀州田辺梅干協同組合	
紀州みなべ梅干協同組合	

### 紀州梅の会事務局(田辺市梅振興室内)

〒646-8545 和歌山県田辺市新屋敷町1  
 TEL0739-26-9959 FAX0739-22-9908  
 e-mail ume@city.tanabe.lg.jp  
 電話でのお問合せは、平日8:30~17:15