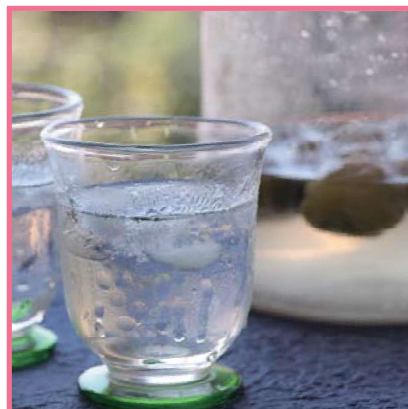


# 紀州梅のための 加エ マニュアル



紀州梅の会



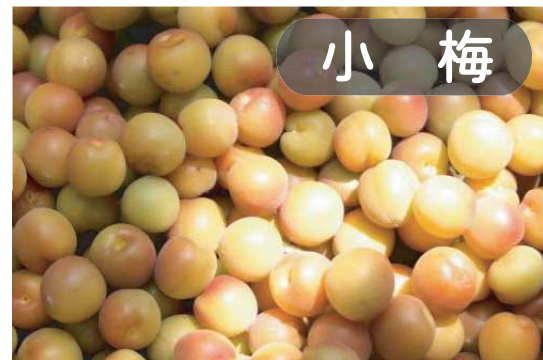
南高梅



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、梅シロップ、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Q&A(P9 A-②)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・梅シロップ向き

- ◆青い梅は梅酒、梅シロップ、梅サワー、梅エキスなどにご使用ください。
- ◆青い梅で梅を漬けると梅酢が上がりにくく、カビの原因となります。また、かたい梅干しになります。
- ◆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

# 紀州梅

## 言わずと知れたトップブランド「南高梅」 梅酒に最適な「古城梅」

梅には、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、昭和25年から5年間、梅優良母樹調査選定委員会が調査研究を行い最優良品種と決定し、調査に協力した南部高校の愛称から南高と名付けられました。

南高梅は樹勢強健、豊産で、梅酒・梅シロップ用の青梅として、また、梅干し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・梅シロップに用いられます。

#### ◇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、J A紀州とJ A紀南です。この2 J Aで全国の梅の60%以上を生産しています。



6市町と2 J A、和歌山県農業協同組合連合会（J A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、まず農家が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、それを原料にして、加工業者が減塩・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、梅シロップ、梅ジャム作りなどさまざまな梅の加工方法を、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J A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（P 9 A-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（白干梅）の作り方</b> .....	P 1
I. 梅を漬ける前の下準備	
II. 梅の漬け方	
1. 基本的な漬け方	
2. 簡単！ポリ袋を使った漬け方.....	P 2
3. チョー簡単!! ストックバッグを使った漬け方 参考：おもし・押しブタ・漬物容器のフタの代用品について	
III. その他の漬け方.....	P 3
1. 梅漬	
2. しそ漬 参考：「もみじそ」「ゆかり」の作り方	
IV. 天日干しの方法.....	P 4
1. 天日干し（土用干し）の方法	
2. お手軽しそ漬梅（容器に入れたまま天日干し）	
<b>白干梅の加工方法</b> .....	P 5
1. 減塩梅干しの作り方（塩抜きの方法）	
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. 白干梅で作る基本的な「しそ漬梅干し」	
<b>梅シロップの作り方</b> .....	P 6
1. おすすめ！冷凍梅を使って	
2. 青梅を使って 梅シロップ作りの秘訣	
<b>梅酒の作り方</b> .....	P 7
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 バリエーション	
1. 梅サワーの作り方	
<b>梅ジャムの作り方</b> .....	P 8
1. 冷凍梅（南高梅）を使って 冷暗所ってどんなところ？ バリエーション	
1. 梅味噌の作り方	
<b>困ったときのQ&amp;A</b> .....	P 9
梅干し・梅漬編	
A. 漬け込み	
B. 天日干し（土用干し）	
C. 梅干しができてから	
梅酒・梅シロップ編	
<b>おすすめ!!南高梅 1kg活用方法</b> .....	P 13
<b>紀州南高梅の用途別熟度の目安、梅の機能性</b> .....	P 14

# 梅干し(白干梅)の作り方

産地では、南高梅、小梅を塩だけで漬け、白干梅を作ります。白干梅は長期保存が可能で、白干梅から減塩梅干しや調味梅干しを作ります。ここでは失敗しない白干梅の作り方、減塩方法、しそ漬け、はちみつ漬けの方法をご紹介します。

## 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(追い漬け分の塩も追加)すると良いです。熟度はP14熟度の目安をご覧ください。
- 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を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

- 追熟させるときは、水に浸けず、日陰で新聞紙等にくるんでおくか、段ボールに入っている場合は、フタを開けたままにしておくと2~3日で黄色くなります。
- 梅のヘタを取るときは、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。
- 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・ガラス製の容器は、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。ポリエチレン製の容器(底などにある「家庭用品品質表示」を参照)は、熱湯消毒すると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

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%、小梅では梅の重量の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のものを使ってください。おもしが重すぎると梅が潰れてしまいます。

### 1. 基本的な漬け方

- ①上記「I. 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、おもしをのせ、容器にフタをして約1か月冷暗所(P8参照)に保存します。  
※2~3日後に梅酢が上がっているか確認(※上がっていない場合、P10 A-⑩参照)。

→天日干しへ(P4)

### 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

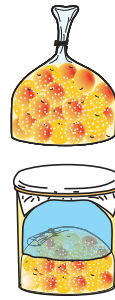
漬物用ポリ袋・・・・・・・・・・・・1枚  
霧吹き・・・・・・・・・・・・1個  
35度以上の焼酎・・・・・・・・・・・・適量  
おもし(2kg程度)・・・・・・・・・・・・1個  
40%漬物樽(フタ付き)・・・・・・・・1個  
押しブタ・・・・・・・・・・・・1個

### アドバイス

- 梅酢が上がったあと、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、カビの発生する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! ポリ袋を使った漬け方

- ① P 1 「I. 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 新しいポリ袋に水1リットル（袋が破れたときに備え、塩分20%の塩水がお勧め）を入れて硬くしばり、さらに袋を二重にして硬くしばると1kgのおもしが完成。
- ④ おもしをのせ、容器にフタをして約1か月冷暗所に保存。  
→天日干しへ（P 4）



おもしの袋は二重!

### 材料

南高梅（黄色く熟したもの）・・・1kg  
塩（粗塩）・・・・・・・・・・200g  
※小梅の場合は梅1kg、塩（粗塩）180g  
ポリ袋（厚さ0.03ミリ以上）・・・・3枚  
霧吹き・・・・・・・・・・・・・1個  
35度以上の焼酎・・・・・・・・・・適量  
5リットルポリ容器等（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. チョー簡単!! ストックバッグを使った漬け方

- ① P 1 「I. 梅を漬ける前の下準備」をします。
- ② ストック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。  
※液もれに備え、袋を二重にし、受け皿を使用すると万全。
- ④ 均一に圧力がかかるようにおもしをのせ、約1か月保存。
- ⑤ ストックバッグ内に空気が発生したら、こまめに空気を抜いてください。2～3日で梅酢があがります。ある程度梅酢が上がるとおもしを取ります。  
→天日干しへ（P 4）

### 材料

南高梅（黄色く熟したもの）・・・1kg  
塩（粗塩）・・・・・・・・・・200g  
※小梅の場合は梅1kg、塩（粗塩）180g  
厚手のストックバッグ・・・・・・・・2枚  
※丈夫で新しいものを推奨  
受け皿（バットなど）・・・・・・・1個  
※ホーローまたはプラスチック製  
おもし（1kg）・・・・・・・・・・・・・1個



### 参考 おもしろ・押しブタ・漬物容器のフタの代用品について

#### 【おもしろ用の代用品】

① 厚手ポリ袋（厚さ0.03ミリ程度）2枚を使って・・・水1リットルを二重に重ねた厚手ポリ袋に入れて硬くしばると1kgのおもしが完成です。このおもしろの場合、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のおもしろになります。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、物によっては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。

## Ⅲ. その他の漬け方

### 1. 梅漬け

- ①青い南高梅や小梅を使い、P 1「I. 梅を漬ける前の下準備」をします。
- ②P 1～2の「1. 基本的な漬け方」「2. ポリ袋を使った漬け方」「3. ストックバッグを使った漬け方」、いずれかの方法で梅を漬けます。
- ③約1か月漬け込んだあと、つぼや密封ビンに移し、梅酢に漬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  
塩（粗塩）……………180g

### 2. しそ漬け

- ①P 1「I. 梅を漬ける前の下準備」後、P 1～2の「1. 基本的な漬け方」「2. ポリ袋を使った漬け方」「3. ストックバッグを使った漬け方」、いずれかの方法で梅を漬けます。
- ②赤じそが出回る7月上旬頃になったら、もみじそ（下記参照）を作ります。  
※市販のもみじそでも美味しく漬けられます。
- 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。
- ⑤①で選んだ漬け方で④の作業（おもしをのせる）を行い、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。  
※干さない場合は・・・  
漬け込みが終わったら、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。

#### 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

#### 【もみじその材料】

赤じそ……………500g  
粗塩……………100g  
梅酢……………適量  
※市販のもみじそでも可

#### アドバイス

■しそ漬け梅干しを作る場合、しそ、梅が梅酢から出ないように注意してください。空気に触れるとカビが発生しやすくなります。また、もみじそを最初から入れると、塩だけで漬けた場合に比べ梅酢が上がりにくくなりますので、ある程度梅酢が上がってからもみじそを入れることをお勧めします。

### 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。  
※もんだあとの赤梅酢は、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、万能濾し器でふるい、細かくします。

#### 材料

軸を除いた赤じそ…500g（梅の50%）  
粗塩……………100g（赤じその20%）  
梅酢……………適量

※梅または白干梅1kgに対する分量  
※しそ漬け梅干しの作り方については、梅と一緒に漬け込む場合は上記「2. しそ漬け」、白干梅から作る場合はP 5「4. 基本的なしそ漬け梅干し」をご覧ください。



## IV. 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漬物樽等からザルに梅を取り出し、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回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、布や新聞紙等をかけておきましょう。朝か夜、梅が冷めたときに梅を裏返すと、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。

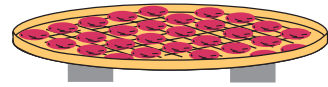
#### ◇天日干しの目安

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。

重量だと漬けた梅の55%程度が目安です。1kgの梅を漬けたら550gとなります。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。



#### アドバイス

■梅酢は清潔なふきん等で濾して別容器に入れ、料理等に利用できます(P11 C-③参照)。コーヒーフィルターもおすすめです。

#### トピックス

■小梅は5月中旬～下旬、南高梅は6月上旬～7月上旬にかけて収穫され、漬けられ、梅雨が明けると天日干しの作業に入ります。ちょうど夏の土用(7月下旬～8月上旬)に当たるため「土用干し」とも言われますが、土用の期間に限らず、3～4日晴天が続くことが見込まれれば、いつ干しても大丈夫です。

### 2. お手軽しそ漬け梅(容器に入れたまま天日干し)

- 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あと、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(P3参照)。
- ⑤もみじそと、もみじそを作るときにできた赤梅酢を加え、約1か月冷暗所に保存します。
- 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。
- 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
塩(粗塩)	150g
35度以上の焼酎	150cc
漬物用ポリ袋	1枚
3層密閉式容器	1個

#### もみじその材料

赤じそ	500g
粗塩	100g
梅酢	適量

※市販のもみじそでも可

#### アドバイス

■赤みを均一にするには、ときどき容器を逆さにするなどして、よく混ぜてください。ただし、梅に傷がつくと梅酢が濁るとともに、カビの発生原因にもなりますのでご注意ください。

■しそ、梅が梅酢から出ないように注意してください。空気に触れるとカビが発生しやすくなります。

■長期保存の場合は、上記の天日干しをお勧めします。

# 白干梅の加工方法

## 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ます。  
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

一晚（約8時間）浸けておくと、塩分は約14%になります。  
約12時間浸けたあと、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%になります。

## 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、煮出し汁を使えばさらに良いでしょう。
- ②調味液をひと煮立ちさせ、冷まして酢を加えます。
- ③減塩梅干し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、調味液が均一になりますようにします。
- 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

減塩梅干し……………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  
（また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減塩梅干し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、調味液が均一になりますようにします。
- 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

減塩梅干し……………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. 白干梅で作る 基本的な「しそ漬け梅干し」

- ①容器に白干梅と、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。  
※梅酢を入れなくてもできます。
- ③干したものがお好みの場合、1日、天日干しをします。

### 材料

白干梅（南高梅・小梅）……………1kg  
もみじそ……………500g  
梅酢……………適量  
3L容器……………1個

### アドバイス

■調味中にかき混ぜるときは、梅に傷が入らないよう注意してください。

# 梅シロップの作り方

## 1. おすすめ! 冷凍梅を使って

- 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、梅の冷凍期間は半年を目途にご使用ください。
- 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いてください。
- ③梅の解凍が始まればときどきビンを動かし、砂糖を溶かします。容器の表面に結露ができますのでご注意ください。
- ④約7日でできあがり。梅の実を取り出してシロップを別容器に移しかえ、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、小梅）… 1kg  
氷砂糖…………… 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。  
梅からシロップが出始めたら、空気を抜いて密封してください。  
※梅1kgから約900mlのシロップができます。

## 2. 青梅を使って

この方法ですと、昨今の温暖化や住宅事情等、また、梅に穴を開ける、シロップができるまで長期間かかることから、失敗する可能性が高まります。

- 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いてください。
- ③梅からシロップが出始めたら、ときどきビンを動かし、砂糖を溶かします。冷蔵庫又は冷暗所で保存（冷蔵庫がお勧め）し、約1か月でできあがりです。
- ④梅の実を取り出してシロップ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。  
※発酵を抑えるために「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。  
梅からシロップが出始めたら、空気を抜いて密封してください。  
※梅1kgから約900mlのシロップができます。

### お召し上がり方

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

### 梅シロップ作りの秘訣

梅シロップ作りは、早くエキスを抽出させ、発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、失敗することなく作ることができます。

梅の加工法は、梅酒・梅シロップ・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ときは、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。

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

# 梅酒の作り方

## 1. 基本的な梅酒の作り方

- ①梅 1 kgを水洗いして軽く水気を切ります（穴を開ける必要はありません）。
- ②ビンに梅・氷砂糖を入れ、ホワイトリカー等（アルコール分20度以上のもの）を注ぎます。
- ③冷暗所に保存し、ときどき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。

### 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取り出してもかまいません。なお、梅酒は置けば置くほど熟成されます。1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。
- 冷凍梅を使うと早く出来上がり、有効成分（ポリフェノール・クエン酸等の有機酸）も多く抽出できます。



※梅の熟度はP14参照

### 材料

梅（南高梅、古城梅、小梅）… 1 kg  
氷砂糖……………600 g～1 kg  
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

### トピックス

- 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…2 L（約30g）で作ると、成分が多く抽出されます。なお、紅がさした果実（紅南高梅）の方が機能性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。

## バリエーション

### 1. 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ときどきビンを動かし、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。

### 材料

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

### おすすめ

- 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。



# 梅ジャムの作り方

## 1. 冷凍梅（南高梅）を使って

①梅を洗い、ヘタを取り、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、煮沸消毒しておきます。

冷凍（解凍）した梅に包丁等で切れ目を入れ、梅1kgと砂糖の分量の半分程度を鍋（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。

※解凍の目安：レンジ600Wで2～3分、自然解凍でもOK。

※梅を半解凍させたあと、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、さらに溶かします。

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温かいまま煮沸消毒したビンに入れ、冷ましてから冷蔵庫で保存します。冷蔵庫で1～2か月保存できます。

※梅の熟度はP14参照

### 材料

南高梅（黄色く熟したもの）・・・1kg  
砂糖・・・800g～1kg（お好みで調整）  
※梅1kgから約900mlのジャムができます。

### 冷暗所ってどんなところ？

ひとくちに「冷暗所」といっても、法律などによって定義が異なりますし、個人によってもとらえ方が異なります。

このマニュアルでいう冷暗所は、「家の中で、できるだけ温度変化が少なく、暗く涼しい場所」です。



### 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（脱気処理）から保存してください。湯煎時間は、通常のジャムビンの大きさで約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。

### おすすめ

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。

## バリエーション

### 1. 梅味噌の作り方

①～③まで上記の梅ジャムと同じ。

④果肉が溶けたら種を取り除き、残りの砂糖と味噌を入れ、弱火でひと煮立ち（5分程度）すれば完成。

※砂糖は数回に分けて入れ甘さを調整してください。

※種は砂糖を入れて少し煮込めば外れやすくなります。

### 材料

冷凍梅……………1kg  
砂糖……………1kg  
味噌……………1kg

※砂糖はお好みに応じて調整してください。

※梅は青い梅でも黄色い梅でも作れますが、黄色い梅で作るとコクが出てさらに美味しく出来上がります。

おすすめ ごはんにのせたり、おでんや野菜につけてお召し上がりください。

# 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「南高梅」「小梅」が適しています。「古城梅」は適していません。

**A-②** 青い梅では梅干しは作れませんか？（追熟の方法）

**答** 青い梅のままで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、梅酢が上がりやすく失敗の原因になります。青い梅は、梅漬け(P3参照)、梅酒、梅シロップ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。

※日陰で新聞紙等にくるんでおくか、段ボールに入っている場合は、フタを開けたままにしておくと2～3日で黄色くなります。追熟させるときは、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梅はできませんか？

**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、皮がやわらかいため向いていません。また、紀州産の小梅はやわ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は向いていません。

**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** 追熟時であれば、梅の実に小さいキズがあったか、追熟させすぎたことが原因と考えられます。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、P10 A-⑫を参照してください。

※アク抜きで茶色くなった梅は、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。

※追熟のさせすぎやキズで茶色くなりすぎ、腐敗臭がするものは捨ててください。

**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、ミネラル分と水分が多い「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発生原因になるため、減塩のものがお好みの方は、白干梅(P1～2参照)を作ったあと、必要な量を塩抜き(P5 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。おもしは、梅の重量が1～2kgまでは同量、2～10kgまでは2kgのものを使ってください。おもしが重すぎると梅が潰れてしまいます。

**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さまざま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、塩漬けて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…割合を守って塩を追加してください。

※精製塩を使った場合、底に沈殿しやすいため、梅酢が上がりにく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** 梅を塩漬けてから約1か月後にもみじそを入れます(P3「2. しそ漬梅」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(P5「4. しそ漬梅干し」参照)。

**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、ひと煮立ちさせたあと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。  
※梅を漬けたあとの梅酢は、料理などに利用（P11 C-③参照）できます。

**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、カビ、酵母の繁殖を抑え、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、皮がやわ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。重量だと、漬けた梅の重量の55%が目安。1kgなら550g。

**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** 一度、食酢でサッと洗い、梅酢に戻しておき、天候が落ち着いてから干し直してください。

**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** 塩の結晶やクエン酸である場合が考えられます。干しているときにカビが生えることは、ほとんどありません。塩の結晶やクエン酸の場合は水に溶けますが、カビの場合は溶けません。

## C. 梅干しができてから

**C-①** 干したあと、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(下記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、酢の物などさまざまな料理に利用できます。

梅酢に鶏肉や魚を30秒～1分漬けて焼くとおいしくいただけます。

②その他……まな板の消毒、脱臭に。

**C-④** しそ漬け梅を漬けたあと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あと、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。やわ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。多少ですがやわらかくなります。

**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、長く保存できます。20%程度で漬けたあと、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、お早めにお召し上がりください。

## 梅酒・梅シロップ編

**①** 梅酒・梅シロップには、どんな梅を選べば良いですか？（品種・熟度）【梅酒・梅シロップ】

**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・梅シロップ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ることがありますが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・梅シロップ】

**答** 梅シロップ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、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、梅の重量の80～100%以内なら調整して差し支えありません。ただし、砂糖を少なくすれば有効成分（ポリフェノール・有機酸）、シロップ量が減少します。

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？【梅シロップ】

**答** 甘味料でも梅シロップはできます。ただし、甘味料によっては溶けづらいものもあり、そのためシロップの抽出が遅くなったり、抽出量が少なくなったりする場合があります。



**④ 梅シロップをハチミツで作りたいのですが？【梅シロップ】**

**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、上白糖を入れたあとにハチミツを少し入れる程度にはいかがでしょうか。

※ハチミツは加熱処理をしていないものもあり、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 失敗しない梅シロップの作り方は？【梅シロップ】**

**答** 失敗なく梅シロップを作るには、冷凍梅で漬けてください。冷凍梅を使う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。最後に網じゃくし等で濾してください。

※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・梅シロップ】**

**答** 梅シロップは、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、より熟成され濃厚になります。

**⑦ 賞味期限はどれくらいですか？【梅酒・梅シロップ】**

**答** 梅シロップは冷蔵庫で1か月。長期保存する場合（3か月）は加熱殺菌（下記⑧参照）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？【梅シロップ】**

**答** 砂糖が溶けて飲み頃になったら梅の実を取り出し、シロップを別容器に移しかえ、冷蔵庫で保存してください。長期保存の場合はシロップを鍋（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 梅シロップ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・梅シロップ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。

**⑩ 発酵してきました。どうすればよいですか？【梅シロップ】**

**答** 発酵が少ない場合は、発酵部分を取り除き、酢を大きじ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あと、シロップだけを鍋（アルミ製以外）に濾して入れます。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シロップ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。

**⑪ 梅酒を作る場合、漬けた実は取り出すのですか？【梅酒】**

**答** 梅酒を漬けておく期間が1年以内であれば、実を取り出す必要はありません。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濾していただければ問題ありません。

**⑫ 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。

※自家製梅酒は、アルコール分20度以上のものです。（P7「トピックス」参照）



# おすすめ!! 南高梅 1 kg 活用方法

1 kg (1,000 g) を  
3つに分けて冷凍しておけば...  
① 500 g ② 250 g ③ 250 g

① 梅500g → お子様と一緒に！  
『梅シロップ作り』  
P 6 参照



② 梅250g → 皆さんの朝食に！  
『梅ジャム作り』 P 8 参照

凍らせてミスなく！  
南高梅を冷凍させて  
からつくと、失敗  
なく短期間でつくれ  
ます。 冷凍期間の目安  
24時間以上

③ 梅250g → ご飯にピッタリ！  
『梅味噌作り』  
P 8 参照



※上記の②と③の作り方は、一旦冷凍し解凍した梅を使えば早く簡単に作れます。  
①のシロップ作りは冷凍のままで仕込みます。  
(参照ページの分量は1 kgで合わせていますので、分量を調節してください)

梅シロップ作りは青い梅でも黄色い梅でも作れますが、梅ジャムや梅味噌作りは黄色く熟度が進んだ梅で作ればさらに美味しく出来上がります。  
青い梅でも2～3日ダンボール等に入れておけば、黄色く熟し（追熟）桃のような香りが出てきます。（傷に注意し、適度に蒸らすのがポイント）



○風味や香りの違う『梅シロップ』を自分好みで！

青い梅 → すっきり味

黄色い梅 → フルーティな味わい

※梅 1 kg → 青い梅500 g、黄色い梅500 g に小分けして冷凍。

★梅酒や梅干しを仕込む場合の梅の量は、作りやすさから1 kg単位で仕込むことをおすすめします。



# 南高梅の用途別熟度の目安

梅の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。



## 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、段ボールなど他の箱に移します。)

## 梅の機能性

### ①梅酢ポリフェノールの抗ウイルス効果

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。



# 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～



和歌山の梅は、お近くのスーパー・量販店でお買い求めください。

## 紀州梅の会

田辺市	0739-26-9959
みなべ町	0739-33-9310
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
J A和歌山県農	073-488-5581
J A紀南	0739-25-4522
J A紀州	0739-72-1162

### 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