



梅の手仕事

〔特集〕初夏に漬けて一年中楽しめる！

初夏に旬を迎える梅。爽やかな香りに誘われて、一度は自分で梅干しを漬けてみたいと思った人もいるのでは。梅干しや梅酒・梅ジュースはとても簡単に漬けられます。

mioモニターが梅仕事に挑戦しました。

イラスト／柏葉 祐司

酒

自分で
仕込んだ梅酒は
格別な味わい



mioモニター

久保田 由美子さん

mioモニター

小松 綾さん

子どもたちも
大好きな
ジュース



mioモニター

井上 幸子さん

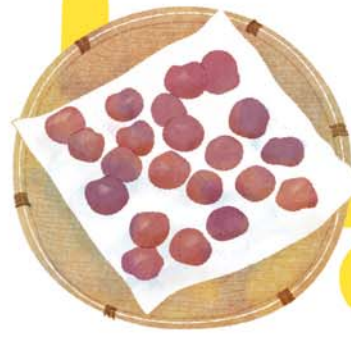
mioモニター

堀池 光昭さん

mioモニター

長澤 由美子さん

干している間も
いい香り！



熟した梅で基本の梅干し

梅レシピ① 梅干し



梅の
手仕事に
挑戦！

材料

※作り方は例です。

南高梅(よく熟したもの).....2kg
CO・OP海からの塩(粗塩).....300g
ホワイトリカー(35度・殺菌用).....1000ml
(梅の重量の15%)

梅は全体が黄色になった、よく熟したものを
選びましょう。傷がある実はつぶれる原因に
なるので使うのを避けます。青
みが残った梅はザルなどに出し
ておくと黄色くなります。
塩はミネラル分を含んだもの
がおすすめです。

準備

ふた付きのほうろくやプラスチックなどの容
器を準備します。

梅は塩分と酸が強いので金
属素材はやめましょう。
容器、中ぶた、重石(梅の重
量の約2倍)をよく洗い、清
潔なふきんにホワイトリ
カーを染み込ませてふき
ます。

※少量漬ける場合はジッパー
付き保存袋でもできます。



漬け方

下ごしらえ

①梅は傷がないかチェックしながら水洗いをし
て、ざるに上げて水を切る。青梅とは違い熟
した梅はアク抜きしなくてOKです。

②竹串で「なり口」
(写真)を取り、水
分をよくふき取
る。



③ボウルに梅を入れ
ホワイトリカーを
まぶす。



漬ける

④容器に塩を少し振
り入れて梅を並
べ、塩を振る。これ
を交互に重ね入
れ、最後に塩の1/3
の量(100g)で梅
を覆い隠す。中ぶ
た、重石を乗せ
て冷暗所に置く。



⑤2〜3日で漬け汁(白
梅酢)が梅に被るくらい
に上がってきたら、重石
を半分減らして再び
冷暗所に置き土用(7
月下旬)まで漬ける。



※時々梅の様子を観察し、カビを出さないため梅に白
梅酢が常にかかるようにします。
※しそ漬ける場合はここで入れます。詳しくは下段
をご覧ください。

土用干し
⑥大きなざるなどに
梅を並べ天気の良い
日に3昼夜干
す。途中、ひっくり
返して表と裏、ま
んべんなく干す。
梅酢も容器ごと日
光に当てる。



保存

⑦干し上がったら完成。梅酢にさっと付けて保
存容器に入れる。
※残った梅酢は漬け物やドレッシングなどに
活用できます。

チャレンジ中！



漬けてから1週間後です。白梅酢が
たっぷり出ています。カビないように
毎日チェックします。(堀池さん)

梅雨明けに天日干ししました。ふんわり
柔らかい梅干しになってくれるか、食べる
のが楽しみです。(久保田さん)

梅酢が上がったらひと手間 しそ漬け梅干し

材料

赤しそ(枝付き).....400g
(梅の重さの20%。葉のみ換算して100g)
海からの塩.....80g
白梅酢.....600ml
(赤しその重さの20%)

①赤しそは洗って水気を切る。
②まず、アク抜きをする。葉だけをつみ
取ってボウルに入れ、塩を振って粘り
強くもむ。濃い紫色の汁が十分出たら
葉を両手でギュッと絞リ、汁は捨てる。
③固く絞った②の赤しそをきれいに
洗ったボウルに入れ、取り分けた白
梅酢を加えてよくほぐすと、鮮やか
な赤色になる。
④梅の上に③を戻す。しその葉は梅の
上に散らす。中ぶたと重石を戻し土
用まで置く。



葉の裏まで紫色の
赤しそを使います。
葉の色が悪いとき
はきれいな梅干しがで
きません。



白梅酢を入れると
紫色のしそが鮮やか
に発色する様子は
見えていて楽しい
です。

今回は4種類の
梅の漬け方を紹介します！

組合員講師 四元 康子さん

組合員講師になって20年以
上。梅は毎年漬けています。
ライフワークは季節のフルー
ズのジャム作りです。



※2014年に挑戦したレポートを基に記事を作成しています。

梅としそを自宅の畑で収穫 自家製の梅干しが完成

しそで梅がきれいな赤色になり、無事に完成しました。土用干しの間は梅のよい香りが3日間続いて、幸せな気持ちになりました。



晴れの日が続きますよう……



長澤さん

意外に簡単! /

私にも できました!

mioモニターが梅の手仕事に挑戦!

ベテランの妻に代わって挑戦 干す時期が遅れても問題なし

26年間梅干しを漬けている妻に代わって挑戦。実家の母が作っているしそをもらい、ジッパー付き保存袋で漬けたらうまくできました。天候不順で干すタイミングが9月になってしまいましたが、無事に完成しました。



堀池さん

母のように 上手に漬けたい 梅の熟度が 足りなかったかも

母からバトンタッチできるように頑張りました。梅の熟度が足りなかったようで、少し硬い梅干しになってしまったのが残念。でも、家族は「おいしい」と言ってくれたのでよかったです。梅酢を取っておいて料理にも使いました。



梅干しは熟した梅で!



久保田さん

子どもたちも 干すのを手伝い 漬けた梅干しを 持ってピクニックへ

梅のよい香りが部屋中に広がるので、子どもたちも完成するのを楽しみにしていました。家族全員梅干しが大好きなので、おにぎりに入れてピクニックに持って行きます。



初挑戦だったけど大成功!



小松さん

砂糖の種類を変えて、 4種類の梅ジュースを作りました

上白糖・氷砂糖・てんさい糖・グラニュー糖を使い梅ジュースに挑戦。たくさん作りましたが夏の暑さであっという間に飲んでしまいました。



左がてんさい糖、右が氷砂糖で漬けたジュースです



井上さん

梅はユーコープで!

例年の梅取り扱い

小梅

5月20日～6月5日ごろ

青梅

5月27日～6月15日ごろ

南高梅

6月10日～6月24日ごろ

※梅取り扱いは気候により変動があるので目安です。お買物めも、店内チラシなどご確認ください。

A Q

天候不順で干せません。くもりの日に干してもいいですか? 晴れた日に干しましょう。土用から少し遅れても大丈夫です。

A Q

梅干しがカビてしまいました。もうダメですか? 塩分の割合が低いとカビの発生率が上がります。

A Q

梅酢が上がってきません。どうしたらいいですか? 梅の熟度が足りないのか、塩が回っていないのかもかもしれません。白梅酢は早ければ翌日にも上がり始めます。梅の熟度が足りない場合は重石を少し重くしてください。塩が回っていない場合は、底にたまった塩をまぶし直してください。

大ピンチ!! こんなとき、どうすれば?

上級者編

mioモニター
絶賛のおいしさ!

梅レシピ④ カリカリ 青梅の砂糖漬け



①梅はよく洗ってから、たっぷりの水に1～2時間漬けてアク抜きをする。
②水気をしっかりとふいて、竹串などになり口の黒い部分を取り除く。

材料

青梅(硬いもの)……………1 kg
グラニュー糖……………1 kg

漬け方



③ふきんにくるんだ梅を金づちで軽くたたき割り種を取り出す。



四元さんのカリカリ漬。上はしそで色を付けた物です。

④③とグラニュー糖をジッパー付き食品保存袋に入れ、よくなじませて冷蔵庫で保存する。1週間ほどで食べられます。



梅とグラニュー糖をしっかりとなじませます。何日位で食べられるのか、ワクワクです。(堀池さん)



上級者編

未熟な硬い小梅で!

梅レシピ③ カリカリ小梅



①卵の殻はきれいに洗い、内側の膜をはがして天日で乾かす。卵の殻をガーゼで包み、口をタコ糸で縛る。
②小梅はサツと洗い、水に1時間漬けて

材料

青梅(硬いもの)……………1 kg
COOP海からの塩粗塩……………150 g
ホワイトリカー……………50 ml
卵の殻……………2個分

漬け方

③②をざるに上げて水をふき取る。竹串などを使い、なり口の黒い部分を取る。
④ホワイトリカーで容器と小梅を殺菌する。小梅をボウルに入れ塩をまぶし、ごしごし揉み込む。卵の殻を包んだガーゼと一緒に容器に入れる(梅酢にカルシウムが溶け出し、梅の軟化を防ぐ)。
⑤最後に残った塩を回し掛ける。中ぶた

アク抜きをする。



⑥毎日数回容器を揺する。漬けてから4～5日で梅酢が上がり食べられる。カリカリを保つため冷蔵庫で保存する。

チャレンジ中!



カリカリになるか心配でしたが上手にできました。子どもは「小梅ちゃん」と呼んでおいしく食べています。(小松さん)



アレンジ次第でいろいろ楽しめる!

梅レシピ② 梅酒 & 梅ジュース



①梅はよく洗ってから、たっぷりの水に1～2時間漬けてアク抜きをする。
②水気をしっかりとふいて、竹串などになり口の黒い部分を取り除いておく。

材料

青梅……………1 kg
グラニュー糖(または氷砂糖)……………1 kg
ホワイトリカー……………1.8 l

梅酒

作り方



③保存容器をホワイトリカー(分量外)で殺菌しておく。容器にグラニュー糖・梅を入れてホワイトリカーを注ぎ入れ、冷蔵庫に保存。3カ月したら飲めます。

材料

青梅……………1 kg
砂糖……………1 kg

梅ジュース

作り方

①梅酒と同じ要領で梅と容器の準備をする。
②梅に1周させるように包丁で切り目を入れ、砂糖をまぶしながら保存容器に入れる。(写真上・梅は砂糖で覆う)
③冷蔵庫に置く。早ければ1週間ほどで砂糖が溶けて飲めます。

チャレンジ中!

子どもに手伝ってもらい、梅酒を作りました。氷砂糖を少なくして甘さ控えめです。どんな味になるのか楽しみです。(久保田さん)



※梅酒・梅ジュースに残った梅はジャムなどにもおいしいです。