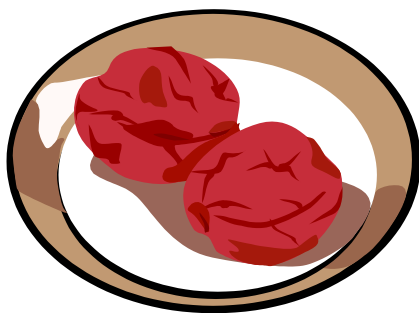


エコ食育シリーズ 「保 存 食」

梅干づくり & 梅づくし

失敗しない梅干の漬け方

2016年版



金沢エコライフくらぶ

目 次

P3. はじめに

P4. 梅干のうんちくあれこれ

【作り方】

P5. 食材・容器・重石

P6. 下漬け

P8. しそ漬け込み

P9. びん干し、天日干し

【副産物の使い方】

P10. 白梅酢の使い方

赤梅酢の使い方、紅しょうが、梅酢みょうが

P11. 梅しその保存・使い方、赤しそジュース

【調味料の基】

P12. 梅肉ペースト、梅びしお、梅かつお

P13. 梅干しの種の使い方、梅種しょうゆ

【梅料理レシピ】

P14. はっさく梅酢ちらし寿司

P15. 梅干し炊き込みご飯

P16. イワシの梅干し煮、梅風味の揚げ餃子

P17. イカのゆかり和え、梅干しインスタント吸い物

P18. 梅味噌和え、梅マヨネーズ和え

はじめに

梅干は「その日の難逃れ」と言われるほど、毎日の食卓に欠かせないもので、一年分の梅干を漬け込むのが初夏の年中行事でした。

いつの頃からか梅干はお店で買うものになってしまいましたが、自分で漬ければ梅酢や梅しそなどの副産物も手に入って楽しさも倍増します。

梅と塩と紫蘇だけで作るのが本来の梅干ですが、市販品には調味液に使われる添加物が列挙されている表示が少なくありません。減塩ブームですが、そもそも塩分10%で梅が漬かるはずがありません。中国などで塩漬けた原料を塩抜きした後、一緒に抜けた旨みを補うため、調味液で味付けされた商品が安価に出回っています。

それが梅干の味だと慣らされてしまっているとしたら、今後も私たちの味覚から本物の味がどんどん失われて行くことでしょう。

食の技が痩せて来ている今だからこそ、地域に伝わる保存食の作り方を伝えあう活動の持つ意味は大きいと思います。地元で採れる旬の食材を使った保存食から見えてくる食のあり方、技とともに伝えあう暮らしの知恵。なにより、みんなでわいわいおしゃべりしながら作れば、初めての梅干作りも難なくできてしまいます。

梅干を手始めに、保存食の手作りの輪が、家族やお友達や地域で広がっていくことを願っています。

【塩梅 あんばい】

塩と梅酢で味付けすること。料理の味加減を整えること。

梅干のうんちくあれこれ

【梅干の歴史】

ウメは九州で原種が自生していますが、各地の弥生遺跡から種が出土していることから、稲とともに伝来し、食されていたようです。中国から梅を燻煙した薬「烏梅(うばい)」が伝来したのは遣唐使の頃。梅干のルーツ白梅も伝わり、平安時代には天皇の疫病が梅干と昆布茶で治ったとの記録が残っています。鎌倉時代には禅寺で作られ、茶の効能とともに梅干にお茶を注ぐ福茶の習慣が武家にも伝わりました。

戦国時代には生水を飲んだ時の殺菌や戦闘の息切れを整える薬として梅干・玄米粉・氷砂糖粉を練った丸薬が携行されていたそうです。江戸時代になると紫蘇を使った現在の梅干の姿になり、庶民の常備食になりました。日露戦争時には軍需品としての需要が高まり、その頃から日の丸弁当という呼び名が生まれたということです。

【梅干の力】

梅の成分・・・有機酸(クエン酸、リンゴ酸、コハク酸、酒石酸)

ミネラル(カルシウム、リン、カリウム、)

ビタミン(カロテン、ビタミン B₁、B₂、C)

有機酸・・・ 食欲を増進し、栄養素の吸収を助ける

クエン酸・・・ 疲労回復、だるさや筋肉疲労の解消

唾液の分泌を促し、若さを保つ

ピクリン酸・・・ 二日酔い防止、肝機能の働きを助ける

抗菌、防腐作用・・・カビや細菌の増殖を抑える働き

などの働きがあるといわれています。

食材・容器・重石

梅・・・各地に梅の産地があります。

梅干も地産地消で漬けてみませんか。青梅で漬ければ歯応えのある梅干に。熟れた梅で漬ければ柔らかい梅干に仕上がります。

塩・・・間違っても精製塩(塩化ナトリウム)は使わないでください。

海水を煮詰めて作った自然塩に含まれるミネラルが梅干のおいしさの決め手になります。手作りだからこそ、自然塩にこだわしましょう。塩分の基本は18~20%。

しそ・・・地元の枝付きのちりめんしそが大量に出回る時は価格も安く入手できます。

焼酎・・・35° 果実酒用ホワイトリカーを消毒、呼び水用に使います。
スプレー式容器に入れておくと便利。

容器・・・下漬け容器は、漬け込む梅の倍量の大きさを目安に。塩分・酸が強いので、ガラス、陶製の甕、ほうろうなどの素材が安心です。保存容器も素材は同様ですが、ガラスびんなら、びん干しにも使えます。

重石・・・容器より一回り小さい皿。厚手の大きいポリ袋に水を入れると水重石に。ペットボトルに水を入れたもので十分です。

その他・・・ボウル、ざる、バスタオル、タオル、竹串、45ℓポリ袋、
天日干しする場合:干しざる、すだれなど

下漬け

【材料】梅 1 kgに対して自然塩 180g(塩分18%)
焼酎 1/2 カップ、重石:梅の1~1.5 倍
焼酎スプレー、洗い桶、ざる、バスタオル、
タオル、竹串、ボール、下漬け容器、皿、
厚手ポリ袋、ペットボトル、45ℓポリ袋

- * 梅を傷つけないよう爪を切っておきましょう。
 - * 手は無香料の石けんで洗い、焼酎スプレーで消毒する。
 - * 梅が傷むので水漬けは不要。
 - * 黄色く色づくまで、箱の蓋を開けて追熟させる。
1. 梅はたっぷりの水の中で丁寧に洗い、ざるに上げる。
 2. テーブルにバスタオルを敷き、その上に梅を広げる。
 3. タオルで一粒ずつ梅の水分を拭く。
 4. 竹串でヘタを取る。ポロツと取れるものだけでいい。
打身や傷のあるものは取り除く。
 5. 漬け容器を洗って水分を乾かし、焼酎スプレーをかけておく。
底に塩を少量降り入れておく。
 6. ボールに梅を入れ、焼酎スプレーをかけて湿らせる。
両手で一粒ずつ塩をまぶしつけ、ヘタのくぼみに塩を埋めて、容器
に並べていく。平らに並べ終わったら塩を振り掛ける。一段毎にこれを
繰り返す。

7. 並べ終わったら残りの塩を振り、呼び水として焼酎 1/2 カップを回しかける。焼酎スプレーをかけた皿を乗せ、厚手ポリ袋に水を入れた水重石、水を入れたペットボトルなどを乗せる。
8. 容器ごと 45 日ポリ袋に入れ、ゆるく縛ってほこりのかからない室温の変化が少ない場所で保管する。
9. 翌日、梅酢の様子を確認し、梅が隠れる位上がっていれば成功。不十分なら梅をボールに取り出し上下を入れ替えて、再び重石を乗せる。
10. 梅が縮んでくると皿が傾くので時々様子を見る。
11. 3 日ほどしたら、梅が梅酢に浸る程度に重石を軽くする。

ポイント

- * 梅干の失敗要因はカビと腐敗。
 - ・焼酎（ホワイトリカー）で消毒する。
 - ・傷んだ梅は塩漬けの前に取り除く。
 - ・水分を残さないように拭く。
 - ・ほこりを防ぐ。
- * 梅酢を手早く抽出させることが成否の決め手。
 - ・梅を焼酎で湿らせ塩をまぶして梅の水分を出しやすくする。
 - ・梅酢から出ている梅はかびやすいので、上下を返したり、重石を調節する。

しそ漬け込み

【材料】ちりめんしそ

梅 1 Kg に対して1束(200g)
自然塩 20g、洗濯ネット、ボール、
保存容器、焼酎スプレー

1. ちりめんしそは、固い葉柄は外して葉の部分だけちぎる。
水で洗い、洗濯ネットに入れて洗濯機で軽く脱水する。
2. ボールにしそを入れ、半分の塩を振り入れてていねいに混ぜる。
塩がなじんできたら、両手でよく揉む。
黒っぽい汁(あく)が出てきたら、固くしぼり、汁を捨てる。
3. もう一度残りの塩を振りかけて両手でよく揉み込む。
固くしぼり、汁を捨てる。葉が固い時はもう一度揉んで汁を絞る。
4. ボールにしそを戻し、梅酢を入れると赤紫に発色する。
5. 保存容器はよく洗って乾かし、焼酎スプレーをかけておく。
6. 容器に梅としそを交互に入れる。
7. 梅酢を注ぎ、しそが梅酢から出ないように、軽く重石を乗せて蓋をする。

びん干し

1. 晴天の日、びんの蓋を開けて、赤梅酢を別のガラス瓶に移す。
2. びんの口に不織布・ふきん等を被せて輪ゴムで留め、窓辺、ベランダに昼間だけ出して置く。夜になったら赤梅酢を戻す。
3. 翌日、梅と赤梅酢を別のびんに分ける。不織布・ふきんで蓋をして窓辺に並べておく。赤梅酢は1日、日光浴させてから蓋をして保存。梅は1週間程度ようすを見ながら窓辺に置く。
4. 皮が薄く柔らかくなり、指でつまめるようになったら完成。蓋をして保存する。

天日干し

1. 梅雨が明けて晴天が続くようになったら梅、しそをざるに広げて昼間だけ干す(朝7~15時頃)。乾いたら裏返す。赤く発色してくる。
2. 夜になったら梅だけ梅酢に戻す。
3. 翌日、再びざるに並べて干す。皮が薄く柔らかくなり、指でつまめるようになったら完成。天候により仕上がり日数は変わる。蓋付きの容器に入れて保存する。
4. びん入りの赤梅酢も蓋をしたまま日光浴させる。

白梅酢の使い方

- 梅風味の酢の物、寿司酢に。塩分を加減して使う。
- おにぎりの手水に…
ご飯を腐敗させる枯草菌は酸に弱い。
- 魚の身を締め、殺菌する。
- レバーの臭み抜きに…梅酢をからめてしばらく置く。
- うがいに…梅酢を 10 倍程度に薄めて。

赤梅酢の使い方

- 色を染めたい酢の物、紫蘇風味の即席漬けに。

まるごと紅しょうが

1. 新生姜は汚れた部分の皮をこそげ取って洗う。
2. 軽く塩をまぶしてざるに乗せて一晩おく。
3. 水気を拭き、赤梅酢に漬ける。容器に入れて冷蔵庫で保存。

スライス紅しょうが

1. スライサーで薄切りして水気を拭き、ざるに乗せて
1~2 時間室内で干す。
2. 保存容器に 1.と赤梅酢を入れて漬け込み、冷蔵庫で保存。

梅酢みょうが

1. 鍋に湯を沸かし、みょうがをさっと湯通しする。
2. 水気をしぼり赤梅酢に漬けて、冷蔵庫で保存。

梅しその保存・使い方

•干して保存…

土用干しの際に1枚ずつ広げて干す。風で飛びやすいので、ある程度乾いたら洗濯ネットに入れて干す。ジッパー袋などに入れて保存。

•赤梅酢に浸してびんに入れて保存…

おにぎりに巻いたり、煮魚に入れたり、など。

ゆかり

- 電子レンジでカラカラに水分を飛ばし、手で揉んで砕いてから、すり鉢、ミルなどで粉砕する。

赤しそジュース

- 梅干しに赤しそを漬け込む際に、表が緑色の固い葉や破れ葉は取り分けて、しそジュースにする。

【材料】赤しその葉1kg、水 3 カップ、砂糖 1・蜂蜜 1/2 カップ、
レモン汁 3/4 カップ、ほうろろ鍋、びん、ざる、ボール

【作り方】

1. 赤しそを洗う。
2. 鍋に水 3 カップを沸かし、赤しそを少しずつ入れて茹で、ボールを受けたざるに上げる。
3. ざるをはずして、茹でた赤しその水をボールにしぼり、鍋に戻す。
4. 鍋に砂糖、蜂蜜、レモン汁を入れて煮溶かし、漉して、びんに入れて保存。

梅肉ペースト

梅調味料の基。まとめて作っておくと便利。

【作り方】

1. 包丁で梅干の種を取り外し、皮ごとたたいてペースト状にする。
2. 煮沸消毒したびんに入れて保存。

梅びしお

【材料】 梅干し、砂糖(梅肉の50%)、梅酢少々

【作り方】

1. 梅干しは水を毎日換えながら3~4日水に漬けて、塩抜きする。
2. 種を取り除き、包丁でたたく。
3. 梅の重量を計り、50%の砂糖とともに鍋に入れて、弱火で練る。
4. 仕上げに梅酢を加え、とろみがつくまで練り上げる。
5. 煮沸消毒したびんに入れて保存。

梅かつお

【材料】 梅肉、梅しそ、紅しょうが、かつお節、しょうゆ

【作り方】

1. かつお節は鍋で乾煎りしてから揉んで細かくする。
2. 梅しそ、紅しょうがはみじん切り。
3. 1.2.としょうゆを加えて混ぜる。

梅干の種の使い方

種の周りに残った梅肉を残らず使うエコクッキング

梅種しょうゆ

- ドレッシングのびんなどにしょうゆを入れ、梅干しの種を入れて振る。種が出る度に入れ、梅肉が取れた種は取り出す。

【使い方】

- おひたしのかけしょうゆ、刺身しょうゆなどに。

梅種の使い方

- 青魚を煮るときに加えると、生臭みを取り、骨まで柔らかく煮える。
- 雑炊に入れると梅風味に。
- ご飯を炊く時に入れると、傷みにくい。

はっさく梅酢ちらし寿司

【材料】 米、梅酢、砂糖、ちりめんじゃこ、はっさく、
きゅうり、塩、

【作り方】

1. 米は洗って水をやや少なめに入れ、1時間ほどおいてから炊く。
2. はっさくの皮、薄皮をむき、身をほぐす。
1. はっさくを手で軽くしぼり汁をボールに取る。
梅酢を加え味をみて、砂糖で調節し、炊きたての飯に混ぜる。うちわでさます。
2. 塩で板ずりしたきゅうりを薄切りしてしぼり、
フライパンで乾煎りしたちりめんじゃこ、はっさくの身を酢飯に入れて混ぜる。

※はっさくを使わない場合は砂糖で味を加減する。
赤梅酢を使うとピンクの酢飯になる。

梅干し炊き込みご飯

A【材料】 米、梅干し、芽ひじき、

【作り方】

1. 米は洗って水加減をして1時間ほどおく。
2. 芽ひじきはボールにいれ水を入れて洗い、砂が残らないようにひじきをすくってざるにあげる。
これを何回か繰り返してからしばらく水に戻す。
3. 米に梅干し、水を切った芽ひじきを加えて炊く。
4. 梅干しの種を取ってほぐし、混ぜてから茶碗に盛る。

B【材料】 米、梅干し、海苔、ポリ袋

【作り方】

1. 米は洗って水加減をして1時間ほどおく。
2. 米に梅干しを加えて炊く。
3. 海苔はガスの遠火で香りが出るまでしっかり焼く。
荒く破りポリ袋に入れて細くなるまで揉む。
4. 炊き上がったら梅干しの種を取ってほぐし、海苔を混ぜて茶碗に盛る。

イワシの梅干し煮

【材料】 イワシ、梅干し、梅酢、昆布、しょうゆ、みりん

【作り方】

3. イワシは割り箸2本を口から入れて回しワタを抜く。ウロコを取ってさっと洗う。大きい場合は頭を落として、筒切りにする。
4. 鍋に梅酢と水を入れて昆布を敷き、煮立ったらイワシを並べる。
5. 梅干しの種を取ってちぎって加え、しょうゆ、みりんを味を調える。蓋をずらして被せ、弱火で煮る。

※サンマ、サバなどの青身魚でも。

梅風味の揚げ餃子

【材料】 餃子の皮、溶けるチーズ、梅肉、青しそ、油

【作り方】

1. 餃子の皮に青しそ、チーズ、梅肉を乗せて縁に水を付けて合わせる。
2. 中温の油で揚げる。

イカのゆかり和え

【材料】 イカ、ゆかり、青しそ

【作り方】

1. イカは足を抜いて目、腸、口を外し、吸盤を切る。
皮をむいて、さっと湯通しして食べやすく切る。
2. 青しそは刻んでから水に取ってアク抜きをして水気を切る。
3. イカ、ゆかり、青しそを合わせる。

梅干しのインスタント吸い物

【材料1.】梅干し+おぼろ昆布

【材料2.】梅干し+わかめ

【材料3.】梅干し+焼き海苔、

【作り方】

1. 椀種を入れ、熱湯を注ぐだけ。
好みで、ねぎ、炒りごま、ゆず皮、木の芽などを吸い口に。

梅味噌和え

【材料】梅干し、味噌、じゃがいも、万能ねぎ

【作り方】

- 1.じゃがいもの皮をむき、一口大に切って水にさらす。
 - 2.皿にじゃがいもを入れ、蓋を被せて電子レンジで加熱する。
 - 3.梅干しの種を取り、包丁でたたいてペースト状にする。味噌を加えてさらにたたく。
 - 4.じゃがいもを3.で和える。刻んだ万能ねぎを散らす。
- ※梅味噌はびんに入れて保存できる。

梅マヨネーズ和え

【材料】梅干し、マヨネーズ、玉ねぎ、しいたけ、万能ねぎ

【作り方】

- 1.玉ねぎは皮をむいて芯を取り、縦に薄切り。しいたけは軸を取り、半分に切って薄切りにする。
- 2.皿に1.を入れ、蓋をして電子レンジで加熱する。
- 3.梅干しの種を取り、包丁でたたいてペースト状にする。
マヨネーズを加えて練り、2.を加えて和える。
刻んだ万能ねぎを散らす。

【 メ モ 】

参考資料

『梅ぢから』藤清光・中山美鈴 農文協

『おいしい「梅干し作り」と「梅のレシピ」』

藤巻あつこ 主婦と生活社

『松本紘斉のよく効く梅百科』家の光協会

文・編集：金沢エコライフくらぶ 青海万里子

料理案： 〃 椿下佳子

