

梅干し

～梅の選び方～

青くて堅いものより、少し黄色に熟したもののほうがよい

堅すぎる場合は1～2日置いてから使う

傷や斑点のあるものはカビの原因になるので、なるべく避ける

下漬け：6月上～中旬

(材料)

梅 2 kg

塩 360～400 g (梅の18～20%：できれば粗塩がよい)

焼酎 100 cc

- 1 梅は流水の下で、傷を付けないように手で一つずつ洗う
- 2 たっぷりの水に7～8時間浸けてアク抜きする
(熟しすぎた梅なら3～4時間でよい)
- 3 ザルに上げて水切りし、竹ぐしでへたを取り除く
(へたが残っていると梅酢がにごり、味が悪くなる)
- 4 乾いた清潔なふきんで梅の水気を一粒ずつついでいねいにふく
(水気が残っているとカビの原因になる)
- 5 梅を大きめのビニール袋に入れ、分量の3/4量の焼酎をまんべんなくまぶす
(梅の消毒にもなり塩もまぶしやすい：霧吹きを使うと便利)
- 6 分量の塩の半分を5の袋に加え、口を閉じてあまり力を入れずに袋ごと上下左右に転がす(梅と塩を交互に容器に入れていく方法よりも、塩がなじんで白梅酢が早く上がる)
- 7 容器の底に残りの塩の1/3量をふり、6の梅を半分入れる
その上にまた軽く一握りほど塩をふる
(梅に塩が十分まぶされているので、袋についた塩は入れなくてよい)
- 8 残りの梅を入れ、さらに残りの塩を全部ふり入れる
容器の内側についた塩を清潔なふきんでふき、焼酎の残りを周りに吹き付けて雑菌やカビが付くのを防ぐ
- 9 押し蓋をのせ、梅の重さの2～3倍の重石をのせる
- 10 重石の上から透明なビニールかラップできっちりと覆い、ゴムひもなどをかけ、さらにその上から紙か布で覆いをかけて日の当たらない涼しいところにおく
(梅の様子はビニールの上から見て、何度も開け閉めしないこと)
- 11 3～5日後、白梅酢が梅の上までたっぷり上がってきたら重石を半分にする
- 12 再び10と同様に覆って、赤じその葉が出回るまで待つ

*赤じその葉で染めない白梅干しにする場合は、12の状態で漬けておき、土用の晴れた日3日3晩干します

*下漬けの段階でカビが生えてしまったら、酸に強いステンレス製のスプーンや玉じゃくしなどでカビを散らさないように静かに取り除きます。梅にカビが付着していたら、ボウルに入れた焼酎で振り洗いし、乾いたふきんでふきます。容器、押し蓋、重石などはよく洗って乾かし、改めて5～12のとおりに入れ直します。このときの塩の量は梅の重さの10～15%にし、焼酎は多めに使います。その後はこまめに点検し、赤じそを入れるときは塩の量をやや多めにします。

本漬け～6月下旬

(材料)

赤じその葉 200g (2束)
塩 36～40g (葉の重さの18～20%)

- 1 赤じその葉は、茎を残して葉の部分だけを摘む
- 2 よく洗って水気を取り、乾いたボウルに入れる
塩の1/2量をふりかけ、全体に混ぜてからもむ
- 3 葉を破らないように力を加減しながらもんでいくと、濁った赤い汁が(アク)が出てくるので、きつく絞って捨てる
- 4 指の腹で破らないようにほぐし、残りの塩を入れてもう一度もみ直す
ここで出てくるアクもきつく絞って捨てる
- 5 葉を指の腹でほぐし、白梅酢をカップ1ほどくみ出して加え、傷付けないようにもむ(発色してきれいな紫紅色になる)
- 6 5の葉を軽く絞って梅の上に平らにのせ、さらに汁も入れる
- 7 押し蓋をのせ、梅の重さの約半分の重石をかけ、覆いをして土用まで日の当たらない涼しいところに置く
(赤じその葉に赤梅酢が常にかぶっている状態にしておき、梅酢が上がりすぎたら、重石を1/3量くらいに減らす)

*赤じその葉を入れてからカビが生えてしまったら、カビが少ないときは散らさないように静かにすくい取り、全面に塩少々を振ります。梅の表面と容器の内側に焼酎を吹きかけ、押し蓋と重石をよく洗って乾かしてからおせます。カビが大量に発生したら赤じその葉を多めに取り除いて捨て、梅は引き上げて焼酎約1カップの中で少しずつすすぎ洗います。その後清潔なふきんでふいてから保存瓶に入れ、ふきんで濾した赤梅酢を注ぎ入れて、土用干しまで冷蔵庫で保存します。

土用干し～7月20日ごろ～

- 1 晴天が続くような日を選んで土用干しする
梅の汁気を切ってザルに重ならないように並べ、赤じその葉も絞って並べる
(1日1回は裏返して全面を干す)
雨が降りそうになったら容器に戻し、翌日また干す
- 2 3日3晩日光と夜露に当て、4日目は赤梅酢も容器に入れたままラップで覆い、日光に当てる
- 3 干し上がったら清潔な瓶に入れて保存する
(保存するとき、赤梅酢にくぐらせると表面がしっとりした梅干しになる)

*土用干しの際に、梅を雨で濡らしてしまったときは、清潔なふきんで1粒ずつ丁寧にふいてから焼酎を吹き付け、赤梅酢に戻して2日間くらい漬けてから再び干します。ひどく雨に濡れてしまったときは、同じように処理をし、干した後は冷蔵庫で保存すれば大丈夫です。

梅酒

(材料)

梅 1kg (傷のない堅くて青い梅)
氷砂糖 600~800g
焼酎(35度) 1.8ℓ (ホワイトリカーなど)

(作り方)

- 1 青梅はきれいに洗って、竹ぐしでへたをとり、清潔なふきんで水気をていねいにふく
- 2 熱湯消毒した広口の保存瓶に梅と氷砂糖を交互に入れていく
(梅の氷砂糖がよく触れるようにしておく、砂糖の侵出効果で梅のエキスが早くでてくる)
- 3 焼酎を注ぎ、きっちりとふたをして日の当たらない涼しい場所に置く
約3ヶ月で飲めるが、1年くらい経つと熟成されて褐色のまろやかな味になる
梅は半年~1年後あたりに取り出すとよい

* 梅に竹ぐしで穴をあけ、エキスを早く出す方法もありますが、濁る原因になるので、澄んだ梅酒を作りたいときは穴をあけない方がよいでしょう

* 氷砂糖の代わりに上白糖や三温糖などを使用することもあります、純度の高い氷砂糖の方が濁りが少なくなり、クセもないので梅の風味を引き出すのに適しています

【青梅のハチミツ漬け】

青梅 1kg ハチミツ 800g~1kg

竹串やフォークで穴つけて、ハチミツにつけるだけ。

- ※ 黄色くなった梅は糖度が高く、発酵しやすいので、保管中の管理にも注意が必要。
- ※ 漬け込んでから1~2ヶ月、梅の実が萎んできたら出来上がり。

夏みかんマーメイド

(材料)

夏みかん	1 kg
砂糖	600～1 kg (夏みかんの60%～同量)
水	400 cc

(作り方)

- 1 夏みかんはきれいに洗う
- 2 包丁で縦方向に8等分の切れ目を入れ、なり口の方からゆっくりと皮をむく
- 3 皮をできるだけ薄くきざむ
(表面に黒い斑点などがある場合は取り除くと仕上がりがきれいになる)
- 4 鍋にたっぷりの湯を沸かしておき、スライスした皮を入れて火を止め、5分間浸けておく。ザルにあけて水(できれば温湯)で洗い流す。これを2～3回繰り返す
(苦味をとるため)
- 5 みかんの実の部分は、搾り器で搾り、果汁にする
- 6 5の果汁の中に4の皮と分量の水を入れ、2～3時間そのまま置く。(ペクチンを溶出するため)
- 7 鍋(ホーロー製がよい)に移し、中火で20分煮、皮が柔らかくなったら分量の砂糖を3回に分けてさらに煮詰める。焦げないように木杓子で時々混ぜ、アクはすくい取る。
- 8 とろみがついてきたら火から下ろす
- 9 熱い内に消毒した瓶に詰める

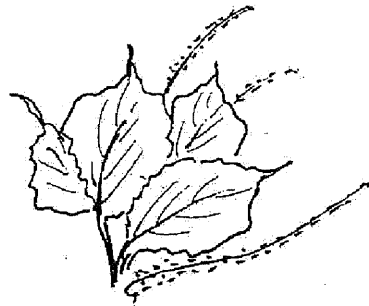
しそジュース

(材料)

青じその葉	250 g
赤じその葉	50 g
砂糖	600～1 kg
クエン酸	30 g
水	2ℓ

(作り方)

- 1 しその葉はよく洗って、アクを抜くためにしばらく水に漬けておく(30分～1時間)
- 2 ザルに上げて水気を切る
- 3 鍋に分量の水を入れて火にかけ、しその葉を入れる
- 4 沸騰したらクエン酸を加え、火を止める
- 5 しその葉を取り出し、残った液をふきんで濾す
- 6 濾した液を鍋に戻し、砂糖を加えて再び沸騰させ、煮沸消毒した瓶に詰める



*水で2～3倍に薄めて飲みますが、水の代わりに炭酸水(無糖のもの)で薄めて飲むと、爽やかなのどごしになります。

*氷砂糖を使うとまるやかになります。

らっきょうの甘酢漬①

(材料)

らっきょう	1 kg (泥つきの新鮮なものがよい)
酢	300 cc
砂糖	160 g
水	300 cc
塩	大さじ3
赤唐辛子	1~2本

(作り方)

- 1 らっきょうは水を替えながら手でこすり洗いし、株がつながっているものは一つずつにはずす
- 2 ひげ根と芽の細かいところを包丁で切り落とし、形を整える
- 3 はずれた薄皮はていねいに取り除き、もう一度水で洗ってザルに上げて水気を切る
- 4 3のらっきょうを清潔な保存瓶に入れる
- 5 調味料と種を除いた赤唐辛子を鍋に入れ、一煮立ちさせたら熱いまま4に注ぐ
- 6 完全に冷めてからふたをし、暗くて涼しい場所に保存する
3週間後から食べられる

~同じ作り方で味を変えて~

・酢じょうゆ漬

(材料)

らっきょう	1 kg
薄口しょうゆ	300 cc
酢	400 cc
みりん	400 cc
砂糖	50 g
赤唐辛子	1~2本

・しょうゆ漬

(材料)

らっきょう	1 kg
濃口しょうゆ	300 cc
みりん	400 cc
酒	400 cc
赤唐辛子	1~2本
昆布	10 cm

*昆布は細切りにして最後に加える

・カレー酢漬

(材料)

らっきょう	1 kg
酢	300 cc
水	300 cc
砂糖	165 g
塩	大さじ3
カレー粉	大さじ1
ローリエ (月桂樹の葉)	1枚

にがうりの即席漬

(材料)

にがうり	1 kg	砂糖	大さじ11/2
しょうが	1個	塩	40 g

(作り方)

- 1 にがうりはきれいに洗って縦半分に切り、中の種とわたを取って薄切りする
- 2 沸騰した湯にさっと入れ、ザルに上げて塩少々をまぶし、粗熱がとれたら水気を絞る
- 3 しょうがは千切りにして水にさらす
- 4 砂糖、塩、水(1杯)を合わせ、にがうりとしょうがを入れて2時間ほど漬ける