

グリーンハウス
かわら版

2020



こんにちは。少しずつ夏が近づいてきて、空気が雨の匂いを含んでいるように感じる今日この頃、みなさまいかがお過ごしでしょうか？



「梅雨」の語源には、梅の实が熟す頃に降る雨、という説も。

そう、梅雨の到来とともに

「梅仕事」のシーズンが始まります。

梅は言わずと知れた健康食材。

今回は夏を元気に乗り切るための

栄養がたっぷり詰まった梅の

手作り保存食をご紹介します！

梅仕事とは...

短い期間しか出回らない梅を加えて保存するための作業。梅干しを作ったり、梅酒や梅シロップを仕込んでいきます。



まずは下準備！

梅はできるだけ新鮮で熟したものを選び、しっかり洗って水気を拭き取り、表面を傷つけないよう竹串でヘタを取り除きましょう。



容器は大きく余裕のあるサイズを選びましょう。熱湯消毒とアルコール消毒をお忘れなく。

初めての梅仕事なら

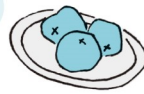
梅シロップ



1. 梅と氷砂糖を同量用意。
2. 容器に梅と氷砂糖を交互に入れる。
3. 梅のエキスが上がってから1ヶ月ほど漬けたむ。

手間をかけて美味しく育てる

梅干し



1. 梅2kgに対して塩400g用意。
2. 容器に梅と塩を交互に入れ、重石を置き1ヶ月。
3. 晴天が続く日を見計らって梅をザルに並べて天日干しに。片面干し上がった裏返して反対側も。3日ほどで完成！

氷砂糖の代わりに キビ砂糖や黒糖でも◎

梅酒



1. 梅1kgに対して氷砂糖500g、ホワイトリカ* 1.8ℓを用意。
アルコール度数35%以上のもの
2. 梅シロップ同様漬けていき、最後にホワイトリカを入れる。
3. 冷暗所に保管。
半年～1年ほどおおく、飲めるように！

* 焼酎の一種

実は奥深い梅仕事の世界。今回ご紹介した以外にも、詳しい作り方やアレンジ、上手に作るポイントなど、ぜひ調べたりチャレンジしてみてくださいね。今月もお読みいただき、アソびがとうございました！