



今日は、  
「梅干」から  
日本の未来を支えます。



JAPANESE  
FOOD  
CULTURE

# 日本の食文化を見直そう

6月	19	木	食育の日!
	20	金	ペパーミントの日
	21	土	夏至 えびフライの日 フルーツカービングの日
	22	日	かにの日
	23	月	
	24	火	
	25	水	
	26	木	
	27	金	ちらし寿司の日
	28	土	
	29	日	佃煮の日
30	月	うちエコ!ごはんの日	
7月	1	火	釜めしの日
	2	水	たこの日 うどんの日
	3	木	ソフトクリームの日 七味の日
	4	金	梨の日
	5	土	穴子の日
	6	日	サラダ記念日
	7	月	七夕 冷やし中華の日 竹の子の日
	8	火	
	9	水	
	10	木	納豆の日
	11	金	
	12	土	
	13	日	
	14	月	ゼリーの日
	15	火	
	16	水	駅弁記念日
	17	木	
	18	金	
	19	土	食育の日!

食育月間



# 塩梅

【あんばい】

## <塩梅の語源>

物事の具合・加減・程度を意味する言葉で、漢字で表記すると大きく「塩梅」と「按排」に分けられ、「按排」の別表記として「按配」「案配」「案排」があります。

「大辞林」によると、本来、「塩梅」は「えんばい」と読み、料理の味加減、物事の具合・調子、からだの具合が良いものを意味していました。一方、「按排」は元来から上手く処理する、具合良く並べるという意味で、「塩梅」と「按排」の音と、良い具合にするという意味が似ていたため、混同されて使用されるようになりました。

# 梅干しと戦国武将

昔から多くの偉人が梅干しを活用。ここでは梅干しの逸話が残る戦国武将を紹介いたします。

## 【上杉謙信】

酒好きで有名な謙信は、常に梅干しを着として酒を飲んでいました。飲酒と塩分の摂り過ぎからか、最期は脳溢血で倒れたとされています。

## 【北条早雲】

最初の戦国大名といわれる早雲。梅干しの薬効と防腐効果に目をつけ、戦での食用に梅干し作りを奨励。神奈川県小田原市の名産品である梅干しが作られる起源になりました。

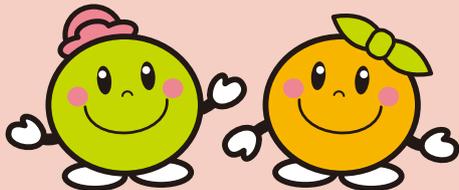
## 【豊臣秀吉】

「息合（いきあい）の薬」として梅干しを活用。昔、中国の曹操が「あの山を越えると梅林がある」と言って士気を高めたといわれており、秀吉にも同じような逸話が残っているそうです。



生産量も購入量も、和歌山市が断トツで全国1位！

JA 紀南のゆるきゃら“うめっぴ”が今日も紀州梅のPRをがんばっています。©JA Kinan



うめっぴ & みかっぴ®

全国梅干し購入数量  
(重量) ランキング (2人以上世帯当たり)

順位	市町村名	購入量(g)
1	和歌山市	1,867
2	千葉市	1,434
3	福島市	1,307
4	宇都宮市	1,283
5	青森市	1,128

総務省統計局家計調査より(平成25年度)

全国梅生産量  
ランキング

順位	市町村名	生産量(t)
1	和歌山県	79,000
2	群馬県	5,590
3	福井県	2,060
4	神奈川県	1,950
5	奈良県	1,900

農林水産省作物統計調査より(平成25年度)



# 今月は、「梅干」から日本の未来を支えます。

栄養情報  
(大きな梅干し1個分、可食部約20g換算)

エネルギー：7kcal

・ナトリウム：1740mg  
・カリウム：88mg  
・鉄：0.2mg  
(ドライブルー約2個分  
100g中は同量)

・β-カロテン当量：17mg  
・食塩相当量※：4.4g  
・クエン酸、リンゴ酸などの有機酸を含む。

## 《基本情報》

・分類：バラ科サクラン属  
・原産地：中国  
・収穫時期：5月中旬～6月  
・アルカリ性食品

※梅干しは、塩分が多いので食べすぎには注意が必要ですが、現在は減塩タイプの商品もあります。



## 鶏の米粉揚げ梅ソース



【用意するもの・4人分】  
鶏もも肉・・・300g  
揚げ油・・・適量  
米粉・・・米粉  
<A>  
おろし生姜・・・少々  
醤油・・・小さじ2  
みりん・・・大さじ1  
<B>  
はちみつ梅干し・・・5～6個  
醤油・・・小さじ1  
みりん・・・大さじ1  
砂糖・・・少々  
ほんだし・・・少々

- ① もも肉は軟骨を取り、筋切りをし、5～6cm大に切る。
- ② ①に<A>で下味をつけて米粉を全体にまぶし、180℃の油で揚げる。
- ③ 梅干しは種を取り出し軽く刻み、包丁の背で叩き、<B>の調味料と混ぜ合わせる。
- ④ ③に揚がった②を入れ、軽く混ぜ合わせる。
- ⑤ 器に盛り付けて完成。糸唐辛子などを飾るのもオススメ。



## ごぼうと梅肉の味噌炒め



【用意するもの・4人分】  
豚ひき肉・・・80g  
ごぼう・・・1本  
こんにゃく・・・1枚  
炒め油・・・小さじ2  
青ねぎ(万能ねぎ)・・・少々  
<A> タレ >  
梅干し・・・5～6個  
味噌・・・小さじ2  
料理酒・・・大さじ1  
醤油・・・少々  
砂糖・・・少々

- ① ごぼうは皮をこそげ取って短冊切りにし、水洗いする。鍋に少量の酢を加えた水を入れ火にかけ、沸騰したら①のごぼうを入れ茹でる。鍋から上げ、流水にさらし、水をきる。
- ② こんにゃくは15mm角程度に切り軽く茹で、流水で冷ます。
- ③ 梅干しは種を取り出し軽く刻み、包丁の背で叩く。青ねぎは小口切りにする。
- ④ ボールに<A>を入れ、混ぜ合わせる。
- ⑤ 鍋に油をひき温まったら、ひき肉を炒め、ごぼう、こんにゃくを加える。
- ⑥ ⑤に④を加え、軽くなじませながら炒める。
- ⑦ 器に盛り付け、青ねぎを散らす。