

初心者でも簡単！「梅シロップ」

【材料】

- ・青梅・・・1kg
- ・氷砂糖・・・800g～1kg（お好みで）
- ・密閉できる保存容器（4L）



【作り方】

- ① 消毒した容器に、青梅→氷砂糖→青梅となるように、交互に敷き詰める。
- ② 冷暗所で保存し、氷砂糖が溶けはじめたら容器を揺すり、混ぜ合わせる。（1週間ほどで8割ほど溶ける）
- ③ 青梅がしわしわになったら取り出し（漬け込み2週間ほど）、シロップを鍋にうつし、沸騰させないように15分程度加熱する。
- ④ ③が冷めたら、清潔な保存容器にうつし、冷蔵庫で保管。水や炭酸水で割って、梅ジュースとしてお楽しみください。

料理にも使える「梅味噌」

【材料】

- ・青梅・・・1kg
- ・お好みの味噌・・・1kg
- ・密閉できる保存容器（4L）



【作り方】

- ① 消毒した容器に、青梅→味噌→青梅となるように、交互に敷き詰め冷暗所で保存。
- ② 2日ほど経ったら底からよくかき混ぜ、その後は1週間に1回程度かき混ぜる。
- ③ 1か月ほどでできあがり。できあがった味噌は冷蔵庫で保管。

以前ご紹介した手作り味噌（vol.18）を使って梅味噌を作りました！
過去の情報はこちら→



残り物の梅干しで「梅ジャム」

【材料】

- ・梅干し・・・20個
（果肉約80g）
- ・砂糖・・・果肉の60～70%
（約48g～56g）
- ・酢又は梅酢・・・果肉の20%
（約16g）



【作り方】

- ① 梅干しは、たっぷりの水に1～2日漬け、塩抜きし、ざるにあけて水切りしておく。
- ② 梅干しの種を取り除き、ペースト状になるまで果肉を包丁で刻む。
- ③ 鍋に、②、砂糖、酢を入れ、煮詰める。
- ④ ③にとろみがついたら、できあがり。粗熱をとり、清潔な容器に入れ、冷蔵庫で保管しましょう。

「宮崎県の美味しい！」梅情報

蔵元によって異なる味わいの梅酒で「だれやみ*1」しませんか？



本格焼酎の出荷量日本一を誇る宮崎県では、各地の蔵元で梅酒も製造されています。

鹿児島は芋、熊本は米、大分は麦と、宮崎を囲む各県でそれぞれ代表的な原料により本格焼酎が造られています。宮崎は南北に長い地理的要因もあり、それらを含む「バラエティ豊かな原料」から本格焼酎が造られているため、梅酒を作る際の原料焼酎も麦・芋などさまざまです。

*1 だれやみ=宮崎県では、「疲れた」を「だれた」と言い、そのだれをやめるために一杯呑むことを「だれやみ」と言います。



エムサービス株式会社と宮崎県は、安全・安心・健康で魅力ある宮崎県の食を提供する基本協定を締結。宮崎県の食情報をお伝えします。



今月は、「梅(梅干し)」から日本の未来を支えます。

■栄養情報（食品成分表参照）

- うめ 梅干し 塩漬け（100g/M 10個分）
エネルギー・・・33kcal
カリウム・・・440mg
カルシウム・・・65mg
βカロテン当量・・・83μg
食塩相当量・・・22.1g



■基本情報

- ・分類：バラ科サクラ属
- ・主産地：和歌山県、群馬県、奈良県（平成29年作況調査より上位抜粋）
- ・旬：5月～7月



家事のキホン

6月は梅仕事の季節

梅仕事とは、梅を収穫し、梅干しを漬けたり、梅酒や、梅シロップを仕込む一連の作業のことをいいます。梅の実が熟す頃に降る雨を「梅雨」と言う（諸説あり）ように、梅雨の到来と共に梅仕事の季節がやってきます。生の梅が手に入るのは今だけです。梅仕事、始めてみませんか？

1 作るものに合わせて梅を選びましょう！

使用用途によって適した梅があります。基本的にはシワがなく、ツヤがあり、粒の大きさが揃っている梅を選びましょう。

梅酒・シロップを作る場合

果肉と果汁が多い大きい実で、青梅が適しています。完熟梅はまるやかで香り高い梅酒ができますが、実がやわらかく崩れやすいため長期保存に向きません。また梅酒が濁ってしまうので、傷がある梅は避けましょう。

梅干しを作る場合

完熟梅が適しています。やわらかい梅干しを作りたい時におすすめ。

ジャムを作る場合

完熟梅が適しています。

2 梅を選んだら下準備！

- ① 保存容器を熱湯消毒し、水気を切って乾燥させます。



- ② 青梅は丁寧に水で洗い、たっぷりの水に2～4時間漬けアク抜きをし、水気をふき取ります。



- ③ ヘタを竹串で取り除きます。



ここまでできたら次は梅干しを漬けたり、梅酒や梅シロップを作りましょう！
左ページに梅のレシピをご紹介します。
是非、お試しください！

6月

「梅(梅干し)」から
日本の未来を支えます。

月	火	水	木	金	土	日
28	29	30	31	1 梅雨	2 梅雨	3 大暑
4 梅雨	5 梅雨	6 芒種	7 梅雨	8 梅雨	9 大暑	10 梅雨
11 入梅	12 梅雨	13 梅雨	14 大暑	15 梅雨	16 梅雨	17 父の日
18 梅雨	19 梅雨 食育の日!	20 大暑	21 梅雨 夏至	22 梅雨	23 梅雨	24 梅雨
25 梅雨	26 大暑	27 梅雨	28 梅雨	29 梅雨	30 梅雨	

・芒種(ぼうしゅ)・・・6月6日頃、及び夏至までの期間。芒(のぎ)のある穀物や稲や麦など穂の出る穀物の種をまく季節ということから、芒種と言われています。(実際の種まきは、これよりも早い時季に行います)

・入梅(にゅうばい)・・・芒種から数えて6日目頃。暦の上での梅雨入り。梅の実が黄色く色づき、梅雨に入る頃を示します。実際の梅雨入りとは異なります。この日から約30日間が梅雨の期間になります。

・父の日・・・毎年6月の第3日曜日。父に感謝を表す日。1909年、アメリカのドット夫人が、母の日にならって、父への感謝を込めて白いバラを送ったのが始まり。1972年、アメリカの正式な国の記念日に制定されました。

・夏至・・・6月21日頃、及び小暑までの期間。一年で、昼間が最も長く、夜が最も短い日。冬至と比較すると、昼間の時間差は4時間以上もあります。暦の上では夏季の真ん中にあたりますが、実際には梅雨の真っ盛りです。

今月の柄

鹿の子(かのこ) × 梔子色(くちなしいろ)

奈良時代から続く伝統的な絞り染めの技法の一つで、鹿の背中中の斑点に似ていることから、鹿の子と呼ばれている文様です。6月に開花し、香りが漂う梔子(くちなし)の色との組み合わせです。

旬の野菜

- ・レタス
- ・セロリ
- ・しし唐
- ・らっきょう
- ・にんにく

旬の魚

- ・鯖(さわら)
- ・穴子(あなご)
- ・鱒(ます)
- ・アワビ
- ・鰯(あじ)
- ・伊佐木(いさき)
- ・鮎(あゆ)
- ・鯉(かつお)
- ・鱧(はも)
- ・鱈(きす)

暮らし

- ・衣替え
- ・梅雨対策
- ・父の日の贈り物選び
- ・紫外線対策
- ・梅干し、らっきょうの漬け込み
- ・食中毒対策



日本の食文化を見直そう



「食」から日本の未来を支えます。

エームサービスは、「あらゆる世代の方に」「質の高い食事を」提供することで日本の健やかで豊かな未来を支える活動を展開していきます。

バックナンバーはこちら↓



伝えよう、
和食文化を。

エームサービス株式会社は、和食文化国民会議の活動を応援しています。

「食育」とは？

食生活をめぐる環境は日々大きく変化し、食の大切さなどを忘れがちな現代社会。

食に関する正しい知識を学び、自ら考え、健全で豊かな食生活を実践する力を身につける「食育」は、食への関心を高め、食への感謝を育みます。

「食育の日」である毎月19日、日本の食文化について、少しでも考えてみませんか？