

秘伝

旨い梅干しの作り方



成すがママ・窮理が発発堂
(ナスガママ・キュウリガバツバドウ)
初代当主:素不徒破人



旨い梅干し作りの準備

その1 良い梅

農事組合法人みなべがわコープファームの南高梅

みなべがわコープファーム
〒 645-0201 和歌山県日高郡みなべ町清川 539
TEL:0739-76-2131
FAX:0739-76-2454
フリーダイヤル 0120-76-2550
E-mail:k-n@mb.aikis.or.jp
<http://www.aikis.or.jp/~k-n/>



南高梅と紀州備長炭

みなべがわコープファーム

へようこそ!

南高梅と紀州備長炭のみなべがわコープファーム

みなべがわコープファームのご紹介



その2 良い塩

(有) 海産センター『堂ヶ島の塩』

【営業時間】 8 : 0 0 ~ 1 7 : 0 0
【定休日】 不定休
【駐車場】 有
【電話番号】 0 5 5 8 - 5 3 - 1 8 8 1
【住所】 西伊豆町田子 2 6 3 4 - 1

http://nishiizu-kankou.com/shopping/2006/08/post_1.html



その3 良い壺・良い重し

(株) 久松 (キュマツ) の切立壺と重し

★ 会社はどこにあるのかな？
 ☆ 「常滑焼き」って知ってますか？
 名古屋から車で30分ほど南に走ると
 「急須、鉢、タイル」などの焼き物産地があるのですが、
 そこに以前は工場があったのですが今は隣町の半田市にあります。
 でも焼き方は「常滑焼き」ですよ。
 〒 475-0935 愛知県半田市大湯町5-8 6
 T e l : (0569) 27-5594
 F a x : (0569) 27-6504

Shou 0000/00/AS



2008/07/16 Last update
久松
 キュウマツ

- 手作り食品をつくらう！
 ・ 梅干・漬物・味噌
- 割れる容器は自然の証！
 ・ 陶磁器容器はこんなにいい！
- 会社案内
- 主な製品
- 販売店検索ボックス

<http://www.kyumatsu.co.jp/files/a/a1foodset.html>



切立 (蓋付) アメ釉

※ 画像をクリックすると、商品説明が表示されます。

商品番号	商品名	容量	外形寸法 直径×高さ
2001	切立 蓋付 1号	1.8L	φ180mm×H185mm
2002	切立 蓋付 2号	3.6L	φ195mm×H225mm
2003	切立 蓋付 3号	5.4L	φ230mm×H255mm
2004	切立 蓋付 4号	7.2L	φ260mm×H280mm
2005	切立 蓋付 5号	9.0L	φ280mm×H305mm
2008	切立 蓋付 8号	14.4L	φ325mm×H340mm
2010	切立 蓋付 10号	18.0L	φ335mm×H385mm

無公害おもしろ

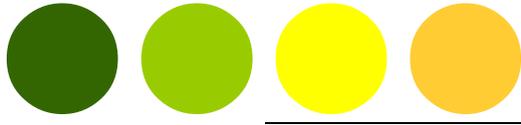


無公害おもしろ アイボリー

商品番号	商品名	重量	外形寸法 直径×高さ
6150	無公害おもしろ1.0kg	1.0kg	φ125mm×H60mm
6151	無公害おもしろ2.5kg	2.5kg	φ155mm×H73mm
6152	無公害おもしろ3.0kg	3.0kg	φ170mm×H75mm
6153	無公害おもしろ4.0kg	4.0kg	φ210mm×H66mm
6154	無公害おもしろ5.0kg	5.0kg	φ210mm×H80mm

旨い梅干しの作り方

南高梅漬け頃カラーチャート



↑ 漬け頃 ↑

- 梅 5 kg
- 塩 500 g (梅の約10%~15%の量/初心者は多めにする)
- ホワイトリカー (35度以上) 2.5カップ (500 cc)
- 重し 約10 kg (梅の約2倍の重量/後で重しを半分にする)
※9 kg→6 kg→3 kgと順次軽くする。
- 壺 切立 胴 5号 (Φ280×H255) (株)久松 (キユマツ) 製



1. 梅はさっと水洗い
(南高梅は、長時間水に浸すと変色・腐敗の原因になります)
2. 梅の水気を切り、よく拭き取る。
3. ボールにホワイトリカーを注ぎ、梅をくぐらせる。
※1.5カップのホワイトリカーを使う。
4. 壺は熱湯消毒後焼酎で消毒する。(消毒用の焼酎は別に用意する/ホワイトリカー)
5. 壺に梅と塩を交互に漬け込む

(注) (イ) 塩の量は、はじめは少し、上に行くほど多くする。
(ロ) 二握りの塩を残しておく。

6. 最後に残りのホワイトリカー (1カップ) を廻しかける。
残しておいた塩をふりかける。(注2.の塩)
7. 落とし蓋 (白いお皿) をして、重しを乗せる (梅の約2倍の重量)
※9 kg→6 kg→3 kgと順次軽くする。
4日目 7日目 (目安です)



8. 最初の2～3日は毎日重しを外して容器を煽るようにして揺する。**(これが重要)**
9. 4～5日して梅酢が上がってきたら重しを半分に減らす。(7.を参考)
10. 梅にカビが生えないように毎日点検する。**(これが重要/手塩に掛ける)**
11. 梅雨明けの晴天が続く頃に天日に干す
※(7月20日頃/期間は3～4日)



12. 2日目くらいに梅を裏返す。
※朝か夕方、梅の表面に水分が浮いて時に行う。
13. 3～4日目に梅酢も容器(壺)ごと天日に干す
※壺にラップをして1日日光に当てる。



14. その日（壺を日光に当てた日）に、梅の暖かさが残る内に容器に戻す。



梅干しは、古くから、広く多くの人々に食べられてきました。日本に梅がやってきたのは1500年ほど前、中国から伝えられたと言われています。しかし、江戸時代までは貴族など高貴な人々の薬として食されており、庶民に広く食べられるようになったのはそれ以降のことでした。

■健康に関することわざの多い「梅干し」■

梅はその日の難のがれ
【一粒食べると1日中健康でいられる】

梅は三毒を断つ
【食べ物の毒、水の毒、血の毒を消すことができる】

梅干しが腐るとその年に不幸が起きる
【梅干しなしの生活は病気にかかる率が高くなる】

梅干しパワー～その酸っぱさがパワーの源～

酸っぱい成分（有機酸）による効果

主成分のクエン酸、そして他の食品に見られない豊富な、カルシウム・リン・カリウムなどのミネラル類が体にいいんです。

酸っぱさによる脳への刺激による効果

「すっぱい」という意識が、唾液を分泌させ、胃液を増加させます。

★クエン酸 = からだのエネルギー代謝を円滑にすることによる様々なすばらしい作用を持つ。
☆ミネラル類 = アルカリ性ミネラルが大半であるため、良質な健康食品としての作用を持つ。

◆唾液の分泌 = 唾液の中にある様々な酵素(糖分解するブチリン等)が、多くの働きを持つ。
◇胃液の増加 = 胃の消化能力を助け、腸・肝臓機能を高める働きを持つ。

■「梅干しパワー」そのおもな効果は…■

★クエン酸 ☆ミネラル類 ◆唾液の分泌 ◇胃液の増加

★	◆◇	食欲増進に 有機酸は、胃腸の代謝を活発にし働きを助けます。胃酸・唾液の分泌も食事をスムーズにします。
★		疲労回復に クエン酸は疲労のもとである乳酸を分解し、過剰発生を抑制します。エネルギー代謝が円滑になることで自然治癒力も高められます。
★		成人病の予防に 動脈硬化などの原因になるのも乳酸。クエン酸による分解は血圧の安定にもつながります。 ※塩分が気になる場合は、漬け洗いなどの塩抜きなどで対処すればよし。
★☆	◇	美容の味方に クエン酸は過剰な脂肪を分解し、皮膚の新陳代謝を活発にします。胃機能の上昇は肌荒れのもととなる便秘を予防します。 ※梅干し化粧水はシミ・シワなどのトラブル改善に有効です。
★☆		抗菌・滅菌に ごはんに梅干しを入れると腐らないのは有機酸に菌の繁殖を抑える働きがあるからです。
	◆◇	二日酔いの解消に 血液の循環が円滑になり毒素を素早く処理することは、肝機能の高まりであり、肝臓病の予防や改善にも有効です。

などなど、他にも様々な薬効がある「梅干し」。
食べてよし、飲んでよし、外用してよしと
幅広い効果をもっています。

梅パワーは、現代人にとって、
本当に心強い味方です。

