



# 梅を楽しみましょう！

( 梅仕事のご紹介 )

## [梅サワー]の作り方

1. 青梅は丁寧に水で洗い、たっぷりの水に2~3時間つけてアク抜きをする。
2. 水気を充分にきりヘタを竹串などで丁寧に取り除く。
3. 殺菌した保存ビンに青梅を入れる。
4. 黒砂糖(またはマザーシロップ)と酢を注ぎ入れる。
5. このまま、冷暗所で保存する。

( 時々、やさしく揺すってエキスが均一になるように混ぜます )

飲み頃 (2ヶ月後位)

すっきりさわやかなサワーです。  
お水で4、5倍に薄めてどうぞ！  
洋酒や焼酎に加えてカクテルに！  
炭酸水でスッキリ！

### 材料・用意するもの

青梅 2kg  
フォーユーの酢 1000ml(2本)  
黒砂糖(またはマザーシロップ) 900g(2袋)  
(お好みで加減して下さい)  
殺菌した保存容器



早飲みしたい時は穴をあける。  
(ただし長期間置くと濁るので注意)



## [梅酢みそ]の作り方

上記の1、2の手順を行う。

殺菌した保存ビンに 1みそ 2青梅 3黒砂糖(またはマザーシロップ) 4酢 の順に入れます。

(15日位たったら、みその状態を見て、梅を取り出します)

●取り出した梅は、食べられます♪

### 材料・用意するもの

青梅 1kg  
フォーユーのみそ 1kg  
黒砂糖(OR マザーシロップ) 450g  
(お好みで加減して下さい)  
フォーユーの酢 50cc  
殺菌した保存容器

### お召し上がり方

焼きナス・さばの味噌煮・  
奴豆腐・でんがく・  
うどん、わけぎ、いかなどの  
あえもの・  
アレンジいろいろ！！



## [ 梅は、その日の難逃れ ]

梅干しを食べれば、その日一日は何事もなく無事に過ごせる・・・という意味。

昔の日本人の食事は、質素ながらも理にかなった栄養の摂り方をしていました。

**貴方も、梅にチャレンジ！！夏を元気に乗り切れますように・・・**