

愛情がこもった梅干しは絶品です。



作る人によって、微妙に味が違うといわれる梅干し・・・貴方も漬けてみませんか？

【材料・用意するもの】

- ◎完熟梅（黄色く熟した梅） 3kg
- ◎塩（マザーソルト） 540～600g
- ※梅 1kg に対し塩（マザーソルト） 180～200g
- ◎殺菌した保存容器
- ◎ビニール袋（丈夫な物） 2枚

マザーソルトで漬けるからこそ美味しくってカラダにいい♪

※やわらかく仕上げるなら自然落下した完熟梅が最適

【塩漬け】

1. 完熟梅は、丁寧に水で洗い、水気をしっかり拭き取る。ヘタを、竹串などでとり除く。
2. 殺菌した保存容器に、完熟梅と塩（全量の2/3）を交互に入れていく。
3. 完熟梅をすべて入れ終わったら、残りの塩（全量の1/3）を、最後に梅を覆い隠して置く。
4. ビニール袋を二重にかさね（水漏れを防ぐため）保存容器の中に広げる。
5. ビニール袋の中に、梅にかからないように、静かに水を注ぎ入れ、重石の代わりにする。※重しが均等にかかり、良い具合に漬けあがる。
6. 水が漏れないよう、しっかりと括る。※梅が押しつぶれない位の重さにする。これで、第一段階「塩漬け」は完了。1～2日で、梅酢が上がってくる。



水の代わりに細かめのきららの石を重しにすると、遠赤外線とマイナスイオン効果が♪



お好みでどちらでも good♪

- ①塩漬け後の天日干しの白梅干し
- ②更に赤シソに漬けて天日干しのシソ梅干し

※梅酢が上がったら、いつのタイミングでもOK

【赤しそ漬け】赤シソの葉をよく洗い、水気を切り、まず3分の1くらいの塩でシソをもみ、必ず黒いアク汁をしぼって捨てます。残りの塩を加えてよくもみ、できた白梅酢を加えてさらにもむと、きれいな紅色に変わります。（紅梅酢）。もみシソを梅の上に並べ、汁（梅酢）も容器に戻します。シソが外に出ないように、軽く重しをします。

【梅酢】

1. 2～3日で、梅酢が上がりきる。
 - ※梅が沈み込んでしまう様なら、重石を軽く調節する。
2. このまま、梅雨明けまで大事に保管する。「梅酢の表面に出た白いカビは、悪さをしないので、天日干しまで、このままビンの中で放っておいても大丈夫ですが・・・気になる方は、
 - ◎重石をはずします。
 - ◎重石や瓶に付いたカビ、梅酢の表面に浮いたカビを取り除きます。
 - ◎梅の重さに対して、5パーセントほどの焼酎（35度）を加えます。
 - ◎再び重石を載せます。
 あとは同じように保管後、天日干してください。

【天日干し】

1. 梅雨が明けたら、天気の良い日を選び、梅を取り出して「天日干し」する。
2. 梅同士がくっつき過ぎないように、適度に間隔を空けて、ザルに並べていく。
3. 梅を干す時の注意点は・・・
 - ◎風通しの良い場所に干す。
 - ◎ザルの下も、風通しを良くする。
 - ◎基本的に太陽光に直接当てる。
4. 何か下にしき、ザルの下の、風通しを良くする。
 - ※暑さで蒸し上げるのではなく「風で乾かすこと」を心がけよう。
5. 天候にもよるが、晴天なら「大粒で2日、中粒で1日半」を目安に裏返す。
6. あとは、1～2日満遍なく干し上げる。
7. 塩漬けする前の梅の半分ほどの重さになったら干しあがり。



☆これで「白干梅」の出来上がり。清潔な容器に移し、冷暗所で保存する。