

# 梅農家のレシピ

## 減塩梅干しの作り方

梅生産者 五條市西吉野 稲田博子さんのレシピ集

材料:梅 1kg あら塩 140-180g(通常は 200g) 枝つきシソ 200g  
枝付き紫蘇 200gか塩もみ赤しそ 100g 消毒用ホワイトリカー適量  
重し=梅の 1.5-2 倍

- ① 梅を水で洗い、水に半日くらいひたしておく。(あく抜き)
- ② 梅を一個ずつキッチンペーパーで丁寧に拭き、ヘタを竹串でとる。
- ③ 容器の底に一つかみの塩をまんべんなく入れる。なお、容器は事前にきれいに洗い、干して、その後、キッチンペーパーにホワイトリカーをしみこませ、容器内を拭く。
- ④ 梅を塩と交互に容器に入れていく。最後に残った塩を入れ、平らにしておく。
- ⑤ おもしをする。おもしは梅の重さの 1~1.5 倍。直射日光の当たらない場所に保管しておく。2-4 日ほどすると梅酢が出てくる。7-10 日くらいすると梅が梅酢に浸るようになる。その後おもしろを取り、押しふた(平たい皿など)をおく。(この際、梅酢が梅より必ず上にあることが要件)
- ⑥ 赤しそを梅の上に入れる。このときしその上に半紙またはキッチンペーパーをかぶせておくとうよい。

### 赤しその処理

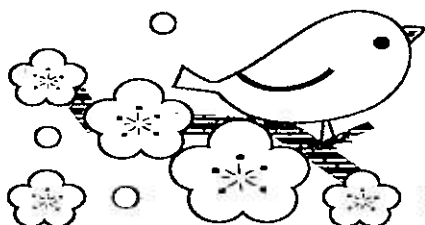
しそが出回りだしたら、枝つきのまま大きな容器で水洗いし、陰干しする。

しそは、枝を何本かまとめて、一箇所を紐で縛り、竿などに引っ掛けて干すとよい。

水気が取れたら、しその葉をつんで、ボールに移し、塩でもむ。出た水はあくが出ており、捨てる。これを 2-3 回繰り返す、最後にきつく絞って、しそを梅干しの中に入れる

7月下旬ころ梅を容器から取り出し、2-3 日天日干しにする。終わったら、元の容器に梅、しそを交互に重ねて戻す。最後に半紙かキッチンペーパーをかぶせる。(カビは、半紙かキッチンペーパーに最初に発生するため)1年間、ねかして置けば、よりまろやかな味の漬け梅ができあがる。

※注意 梅干ができあがるまで、梅に触れる作業時は、必ず使い捨てのキッチン手袋などを着用したほうがよい。雑菌防止、カビ発生防止のため。



奈良産直センター 梅部会

