



皆さんこんにちは！作り手の顔の見えるお野菜を毎日保育園へお届けしているベジリンクです。
お子様と一緒に、野菜について楽しみながら学んでいただきたい！という想いから毎月発行しています。

今月号は、これから旬を迎え、夏に向かうこの季節に取り入れたい「梅」を特集します！

梅について

梅おにぎりや梅肉和えなど…様々な食べ方を楽しむことができるため、日本人には馴染み深い食材です。しかし、昨今は消費量が減り、梅離れが進んでいます。酸っぱさから子どもに敬遠されがちな梅ですが、実は、多くのパワーを持っています。



梅の種類



梅シロップを作るなら青梅、梅ジャムや梅干しを作るなら完熟寄りの梅の方が適しています。

生梅の毒に注意！

未熟な果肉や種子には「アミグダリン」という毒性物質が含まれています。青梅に多く含まれるため、生のまま食べるのはお控えください。



手軽にできる梅干し作り

暑くなるこれからの季節に怖いのが熱中症。水分と一緒に梅干しを食べる事で、失われる塩分やミネラルを効率よく摂取できます。「梅はその日の難のがれ」（朝に梅干しを食べれば、その日の災厄を逃れられる）という昔の言葉は、梅がもつパワーを表現しているのですね。

梅干しは塩分が高く、子どもは食べる量に注意が必要です。今回は塩分控えめなはちみつ梅干しの作り方をご紹介します！さらに、「ジップロック」を使った簡単な方法ですので、手軽にチャレンジできておすすめです！

- <材料>
- ・梅 500g
 - ・粗塩 90g
 - ・焼酎（甲類・35度以上）適量
 - ★シロップ（入れる前に予め混ぜておく）
 - はちみつ 20g
 - 氷砂糖 30g

- <道具>
- ・ボウル
 - ・竹串もしくは爪楊枝
 - ・キッチンペーパー
 - ・ジップロック 2枚
 - ・重石①（梅の重量の2倍）
 - ・重石②（梅の重量と同等）
 - ・竹ザル



1 ボウルに水を張り、梅を洗って汚れを落とし、キッチンペーパーでしっかりと水気を取る。
※傷や水気はカビの原因になるため注意

2 竹串で梅のヘタを取る。

3 ジップロックに梅と焼酎を入れ、軽くもむ。
※焼酎は、梅がまんべんなくつかれるくらいの量が目安

4 シロップ（★）をジップロックに入れ、梅となじませたら空気を抜く。
※液漏れを防ぐためジップロックを二重にするのがおすすめ



5 均等に重さがかかるよう重石①をジップロックに乗せて、冷暗所に置く。

6 梅酢が出てきたら、重石①から重石②に変え、半量の氷砂糖を入れる。氷砂糖が溶けてきたら、残りの氷砂糖を入れる。

7 2週間以上保管した後、梅を一粒ずつ竹ざるに並べ、日当たりの良い場所に置いて干す。日が暮れたら、ザルを屋内に移す。これを3日間繰り返す。

8 梅を触ると皮が柔らかく、表面のシワがつまめるようになったら完成です！



6月号予告「ねばねば野菜特集」

蒸し暑い日が増えてくる6月。本格的な夏を乗り切るために取り入れたい「ねばねば野菜」を深掘りしていきます。

引き続き編集部へのコメントもお待ちしております。e-mail: info@vege-link.com

保育園に新鮮野菜を毎日お届け！
株式会社ベジリンク - 食を通じて、子どもと未来を創る！
東京都千代田区大手町1丁目3番2号 経団連会館 13階